ANTIOXIDANTES: ENTRE LA REALIDAD Y LA EXAGERACIÓN

Profeco
35 años contigo

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA:

QUESO PANELA

» ANALIZAMOS 43 MARCAS ¡ELIGE EL MÁS SALUDABLE!

Pero cuidado:
¡varios ni siquiera son queso!

ESTUDIO DE CALIDAD
ESTUFAS DE GAS
Y PARRILLAS ELÉCTRICAS

Las más aparatosas no siempre son las más eficientes...

Cómo hacen marketing las
REDES SOCIALES
(Tip: tú eres el producto)

GUÍA DE CAMPAMENTOS DE VERANO

Tecnología Doméstica Profeco

Si ninguna marca comercial te convence...
FABRICA TU PROPIO QUESO PANELA

Julio de 2011 Núm. 413 $25
7 509997 078342 00413
Exhibir hasta el 31 de julio
ISSN 0185-8874

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

GOBIERNO FEDERAL

revistadelconsumidor.gob.mx

SE

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Boligán en la Revista del Consumidor

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

SUMARIO

Julio
de 2011
Núm. 413

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA:

28 QUESO PANELA

El queso predilecto de tus dietas podría no ser auténtico. Descubre qué marcas te engañan

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA

42 ESTUFAS DE GAS Y PARRILLAS ELÉCTRICAS

Si crees que basta con fijarse en su diseño y tamaño, tienes que revisar nuestro estudio

06 ESTA ES TU VOZ
Tus cartas, tus debates, tu voz

10 CONTENIDO NETO
Reciclaje 2.0: aprende a separar la basura y conoce lo más interesante en el mundo del consumo

56 GUÍA DE CAMPAMENTOS DE VERANO
Este verano elige el mejor campamento para tus niños. Nosotros te damos las claves

64 EL ABC DE LAS FECHAS DE CADUCIDAD
Entérate por qué debes estar pendiente del día en que expiran los alimentos que llevas a casa

68 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Aprende a identificar las características de los árboles que te rodean y conviértete en un experto

70 CONSUMÁN VS. TI-NACÓN
Nuestro héroe combatirá a un temible villano que se fortalece con el desperdicio de agua

76 PROFECO CERCA DE TI
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80 EL TURNO DE
Sebastián, el reconocido artista plástico, nos comparte su particular postura sobre el consumo

La privacidad es tu derecho

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En solo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios.
Solo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

rpc.profeco.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

LA ESENCIA DEL CONSUMO **EN LÍNEA**

En los últimos años se ha desarrollado una rama de la economía que tiene gran relevancia para los estudios y políticas del consumidor. Se le conoce como ***behavioral economics*** (economía del comportamiento) y utiliza nuevos enfoques para determinar cómo los individuos ejecutan sus decisiones económicas. Por ejemplo, utiliza factores sociales, emocionales y cognitivos que pueden incidir en las decisiones que tomamos. ¿Afectan los patrones culturales nuestras decisiones de consumo? ¿Pueden nuestros sentimientos hacer que tomemos una decisión económica distinta a la que elegiríamos si solo tomamos en cuenta la relación costo beneficio?

Estas son solo algunas preguntas que busca responder este campo de estudio de la economía, las cuales tienen implicaciones para consumidores y proveedores. Lo anterior, parece más claro en el ámbito de la publicidad, si un proveedor conoce muy bien a cada uno de los potenciales consumidores de sus productos y es capaz de generar publicidad acorde para cada uno, quizá tenga más éxito que los competidores.

El aumento en el uso de internet y otras formas de conectividad, así como el crecimiento de las redes sociales, han hecho más fácil para los proveedores saber con una buen dosis de certeza las preferencias de consumo de los individuos. Prácticamente todo en internet se queda grabado. Con este desarrollo se espera que este campo de estudio de la economía se desarrolle aún más, seguramente veremos resultados sorprendentes que nos enfrentarán a quiénes somos como principales agentes económicos.

En este número 413 ponemos un artículo que habla, precisamente, del marketing en las redes sociales y cómo a través de internet las compañías saben casi todo acerca de nosotros, de verdad interesante. También encontrarás nuestro estudio de calidad sobre estufas de gas y parrillas eléctricas, podrás ver qué elementos en realidad hay que tomar en cuenta antes de comprar una, son artículos que generalmente nos acompañan durante varios años, así que mejor escogerlos bien.

En este número nuestro estudio de calidad principal es el de los quesos panela, analizamos 43 marcas distintas. Aquí descubrirás cuáles de ellos cumplen con las especificaciones que se indican en la Normas Oficiales Mexicanas vigentes. Además, si ningún queso está a la altura de tus expectativas, la Tecnología Doméstica Profeco de este mes es para que tú mismo hagas el queso panela. Sin duda, una edición muy completa. Disfrútala.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx **Publicidad institucional:** 5212 0468

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, D.F., CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 45,000 ejemplares.

Profeco 35 años contigo

SE

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Jefe de información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Óscar González García

Diseño
Roberto Paz Amaya,
Alan Joseph Acevedo Barajas

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Montserrat Bustos,
Ágata Székely, Gerardo Sifuentes,
Adriana Hernández, Tamara de Anda

Ilustradores
Érika Argüello,
Bachan, Oldemar González

Fotógrafos
Arturo Buitrón, José Rodríguez

Consejo Editorial
Tania Rodríguez Ortiz
Aída Albuerne Piña
Antonio Cervantes Clausell
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Ollin Islas Romo
Carlos Martínez Velázquez
Ricardo Rodríguez Jiménez
Maribel Táboas Rodríguez
Miroslava Turrubiarte Thomas
Noemí Valerio Barrón
Rodrigo Xoconostle Waye

El Teléfono del Consumidor, ahora en línea

www.telefonodelconsumidor.gob.mx

Con el nuevo servicio que tenemos para ti, navega desde cualquier computadora hacia todos los servicios que te ofrece el Teléfono del Consumidor, en donde siempre habrá un asesor disponible para ayudarte:

- Consulta las direcciones de las delegaciones y subdelegaciones de **Profeco**
- **Programa una cita**
- Suscríbete a la **Revista del Consumidor**
- Evita la publicidad no deseada e inscríbete al **Registro Público de Consumidores**
- **Concilia en línea** y ahórrate filas

Ya sea a través de voz sobre IP, por chat o por correo electrónico, **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** tiene una respuesta para ti.

Vía internet o telefónica, el Teléfono del Consumidor te atiende de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas; sábado, domingo y días festivos, de 10:00 a 18:00 horas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

EL TRATO DIGNO ES UN DERECHO

El motivo de este escrito es mi indignación ante las políticas de seguridad de la tienda Walmart que se encuentra ubicada en la Macroplaza de Los Héroes Tecamac (Estado de México). Esto sucede: cuando vamos de compras el personal de vigilancia que se encuentra dentro de la tienda nos vigila constantemente, ya sea que estemos solos o en familia. Realmente es muy molesto; al elegir un producto o cambiar de pasillo, vemos al eterno personal uniformado que merodea hablando por radio (ni siquiera disimulan). Lo hacen al punto de que nos sentimos acosados, intimidados y, pasado el enojo, agraviados. Atentan contra nuestra dignidad, ya que somos una familia honesta y comprometida con la educación de nuestros hijos, basada en la transmisión de valores como la honradez y la responsabilidad entre otros. Trato de explicar que somos una familia normal que asiste al súper a comprar diferentes productos y pagamos por ellos. Nuestro comportamiento dentro de la tienda también es normal. Realmente no entiendo por qué la mayoría de las veces, cuando salimos del establecimiento llevando el ticket en la mano (en ocasiones muy largo), o cuando compramos todavía algo como un perfume o unas donitas para los niños en los establecimientos externos, nos piden el ticket, lo revisan y también revisan el carrito con los productos. ¡Es en verdad humillante!

La última vez la mujer que se encontraba en la salida nos pidió que le enseñáramos el producto que estaba en la "esquina del carrito" (llevábamos varias bolsas y no sabíamos a cuál se refería); después de unos momentos comprendimos que se trataba de un botecito de papas que mi hijo se estaba comiendo mientras mi esposo compraba una fragancia en un local ubicado frente a las cajas. Siempre que nos revisan, ¡confirman que pagamos todo! Cuando sucede esto mi esposo y yo juramos que no vamos a regresar allí, pero es la tienda que nos queda más cerca de nuestro domicilio. Es absurdo que sea el único establecimiento de este tipo, y de esta cadena de supermercados, en donde nos han tratado así. Todos merecemos respeto como personas y como consumidores. ¿Qué debo hacer ante esta situación? ¿Estoy obligada a entregar mi ticket cada vez que me lo pidan, aunque dañen mi integridad? ¿Puedo levantar una queja? ¿Tener un trato digno es un derecho como consumidor?

–Luz María Velasco

Tu caso es muy interesante. En principio, sí, el respeto a la integridad es un derecho del consumidor. La Ley Federal de Protección al Consumidor dicta en su Artículo 10: "Queda prohibido a cualquier proveedor de bienes o servicios llevar a cabo acciones que atenten contra la libertad o seguridad o integridad personales de los consumidores bajo pretexto de registro o averiguación". Queda claro, pero añadiremos otro pasaje del Artículo 10 para mostrarte que incluso en casos extremos el proceder de los proveedores está limitado: "En el caso de que alguien sea sorprendido en la comisión flagrante de un delito, los proveedores, sus agentes o empleados se limitarán, bajo su responsabilidad, a poner sin demora al presunto infractor a disposición de la autoridad competente".

Por supuesto, las empresas tienen derecho a aplicar políticas de seguridad, pero sin transgresiones, y tú consideras, sin duda, que tu integridad ha sido transgredida, lo que va en contra de la ley. Podrías presentar una denuncia en **Profeco**; si se comprueba que el proveedor ha violado la ley, iniciaría un procedimiento que podría redundar en una sanción o multa.

Tu intención inmediata, intuimos, es que dejen de tratar así a tu familia y alertar a otros consumidores sobre esta forma de atentar contra la dignidad. No descartes la posibilidad de que en el área de quejas de la propia tienda atiendan tu reclamación. Tu reacción es parte de lo que debe ser un consumidor consciente.

ATENCIÓN: las cartas que sean enviadas a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con proveedores y/o prestadores de servicios.

INTERÉS POR LOS DESODORANTES

Acabo de leer la edición 411, de mayo, lo que me alienta para hacerles una solicitud. Incluyen un artículo muy interesante titulado: "El pasajero cancerígeno", donde desmienten el mito de que el agua contenida en las botellas de plástico que olvidamos en el carro es causante del cáncer de mama. Existe otro mito que circula mucho a través de los correos electrónicos; nos dice que las mujeres debemos tener cuidado al usar antitranspirantes, pues son los principales causantes del cáncer. Sería muy interesante la aclaración de estas creencias. Además, me gustaría que realizaran un estudio de desodorantes, para saber cuáles realmente cumplen con no manchar la ropa y ser eficaces en su función primordial: eliminar olores de sudoración. Yo sé que programar un estudio de estos es difícil, pero sea o no factible, muchísimas gracias por su atención.

–Karla Pérez

En efecto, planear un estudio de calidad en el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor no es algo que se pueda improvisar, pero de ninguna manera tu sugerencia es inviable. La tomaremos en cuenta. Nuestra obligación es publicar estudios que interesen a los consumidores, así de fácil. De hecho, tú y cualquier consumidor pueden enviar sugerencias de estudios directamente al laboratorio. Solo manda un correo a la dirección ***laboratorio@profeco.gob.mx***.

Qué bien que reconozcas la intención de nuestra sección "Mito urbano". Ya tenemos en la mira el asunto de los supuestos desodorantes cancerígenos.

EL CASO AVIACSA, EN EL AIRE

Ojalá me puedan ayudar. Compré boletos de viaje con Aviacsa para el mes de agosto. ¿Qué pasaría si la empresa queda en quiebra? ¿Qué se puede hacer? Muchas gracias.

–Roberto Isaac Sánchez

Es probable que hayas comprado tu boleto en los primeros meses del año, tras el anuncio por parte de Aviacsa de que reiniciaría operaciones a partir del 2 de mayo. La realidad: a la fecha la compañía no ha regresado a las pistas por diversos motivos jurídicos, y no tenemos indicios de que la situación vaya a cambiar pronto. ¿Qué pasa si la empresa quiebra? Los consumidores que han sido representados por **Profeco** en el concurso mercantil podrán obtener un reembolso, pues así acreditan que son acreedores de la aerolínea. Adicionalmente, **Profeco** inició una acción de grupo contra Aviacsa y logró que se emitiera una sentencia que favorece a todos los afectados, los cuales, en cuanto inicie la reclamación de daños y perjuicios, podrán ganar su reembolso. Por lo pronto, te sugerimos que escribas un correo a la dirección ***reembolsos@aviacsa.com.mx*** para iniciar el trámite.

¿Más dudas? Llama al Teléfono del Consumidor: ***5568 8722*** en el DF y zona metropolitana, y ***01 800 468 8722***, larga distancia sin costo.

Procuraduría Federal del Consumidor

¡Más charla en la Revista del Consumidor en Línea! ★

Estos son algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en **revistadelconsumidor.gob.mx**, ¡participa!

"Recordemos que lo importante en nutrición es la dieta diaria. Cometemos errores al incluir los alimentos dentro de esta dicotomía simplona: los buenos y los malos. Debemos tener una dieta balanceada, todos los días. Los cereales azucarados nos son intrínsecamente malos, el problema es que los consumidores no toman en cuenta su contenido energético y no buscan un balance en su dieta. Comer bien, en la sociedad actual, no es fácil, se requiere esfuerzo personal. Creo que antes de vociferar contra las empresas de alimentos, debemos mirar nuestros hábitos. Muchas veces contamos con opciones, pero preferimos el camino fácil, la comodidad. El hombre es un animal diseñado para comer de todo, por eso nuestros requerimientos de dieta son complejos."
Bionutriólogo, sobre el post "¿Cómo saber qué cereal elegir?"

"Yo creo que estos productos de estimulación eléctrica no son peligrosos, lo peligroso es la ignorancia al utilizarlos. Pensar que son mágicos y que con el solo hecho de adquirirlos y usarlos 10 minutos diarios van a convertir nuestro cuerpo en el del señor Atlas... eso es peligroso. Los medios de comunicación masiva ganan millones de dólares por la venta de los espacios publicitarios para estos productos. **Luis Cardoso, sobre "Estudio de calidad: fajas reductoras"**

"Qué bueno que mencionan la opción de la adopción. Hay miles de razones por las cuales deberíamos de dejar de comprar animales. Para animales adoptados siempre hay mejores precios en todos los servicios. Esa es solo una de las razones por las cuales adoptar es bueno."
Alejandro Sahagún, sobre el post "¿Otra vez al veterinario?"

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

Foto megilles

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Reciclaje 2.0

Separar los desechos en orgánicos e inorgánicos ya no basta. Es tiempo de poner manos a la obra para lograr un reciclaje más eficiente.

¿Realmente necesitas que te den tantas bolsas en el súper? Haz el firme propósito de generar menos desechos. Y cuando sí generes basura, recuerda que la mayor parte puede ser reciclada o reusada. Sí, es nuestra responsabilidad ver que nuestros residuos tengan el mejor destino posible. Aquí es cuando has de tomar acción y hacer de tu labor de separación de desechos una tarea más especializada y racional. Esta es nuestra propuesta:

LOS 8 TIPOS DE BASURA

Separa los residuos en recipientes de colores diferentes según su tipo, encuentra los centros de reciclaje más cercanos a tu domicilio y conviértete en ¡un reciclador 2.0!

1 DESECHOS ORGÁNICOS

Tira aquí tus restos de comida, plantas secas y otros residuos de este tipo. Tú mismo puedes sacarles provecho y hacer con ellos tu composta para un huerto, el jardín o tus macetas. ¿Que no sabes cómo hacerlo? Solo busca en este link la respuesta: **revistadelconsumidor.gob.mx/?p=12034**

2 ALUMINIO

Si cada uno de los mexicanos juntara 10 latas de aluminio al año, ahorraríamos la electricidad que consumen todos los televisores del país encendidos durante 5 horas, el gas de 80 mil hogares y 51 mil toneladas de petróleo. Compáctalas y véndelas en tu centro de acopio más cercano.

3 VIDRIO

Puedes reusar los envases vacíos como floreros, especieros o darles otra utilidad. Si es irremediable tirarlos, solo debes quitarle las tapas y desprender las etiquetas. El vidrio es un material que puede reciclarse una y otra vez en diferentes formas sin que pierda su calidad.

4 METAL

Pedacería de cobre, ganchos para la ropa, cacerolas, tornillos, clavos y llaves, son algunos objetos metálicos que puedes acopiar para luego irlos a vender a un centro de reciclaje. No olvides llevarlos limpios y secos para que así contribuyas aún más a que se les dé un nuevo uso.

Marketing directo y tu privacidad pág. 16

Antioxidantes, reparadores del tiempo pág. 18

Tecnología Doméstica: queso panela pág. 22

Tu agenda mensual del consumo pág. 26

¿SEPARAR NO TIENE SENTIDO?

Aunque no tengas tiempo de llevar tus residuos a los centros de acopio o reciclaje, es fundamental que separes tu basura: ¿que por qué habrías de hacerlo si al final todo termina en el mismo tiradero? Cuando clasificas y embolsas los desperdicios, facilitas la labor de las personas que se encargan de recuperarlos en los tiraderos. Así colaboras para que no se pierdan por decenas o cientos de años revueltos sin sentido con otros desechos.

Texto Nadia Escalante · **Gráfico** Oldemar

5 CARTÓN Y PAPEL

Imprime lo menos posible y, cuando lo hagas, procura utilizar ambos lados de la hoja. Periódicos, revistas, bolsas de papel cartones y cartulinas van en este contenedor. Dato revelador: el 85% del papel en México se fabrica con papel reciclado. ¡No te quedes fuera!

6 PET

Fíjate en el número que está en las bases de las botellas de plástico, si tienen este símbolo:

se trata de envases PET. Apenas el 20% del PET se recicla, una mala noticia si consideramos los cientos de años que tarda en degradarse.

7 NO RECICLABLES, NI REUSABLES

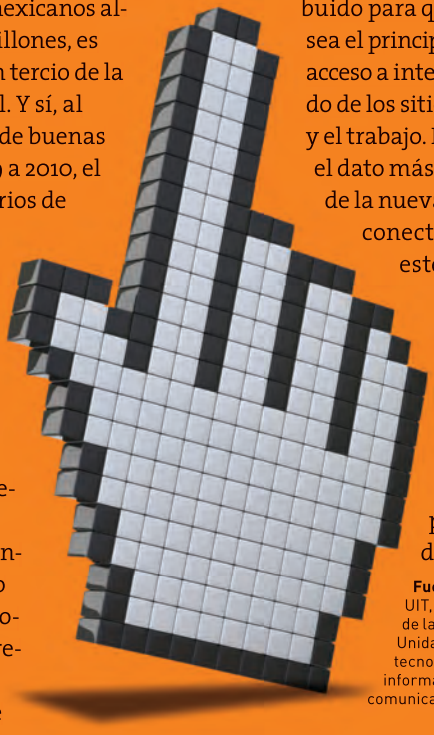
Pañales, pañuelos, cotonetes, gasas, jeringas y toallas sanitarias son residuos sanitarios difíciles de reciclar. Mejor júntalos y no dejes que se revuelvan con los que sí pueden regresar al ciclo productivo. Utiliza una bolsa roja para tirarlos en el camión de la basura.

8 RESIDUOS TECNOLÓGICOS

Pilas, computadoras baterías y celulares pueden depositarse en contenedores especiales. Pregunta si en tu ciudad hay depósitos de este tipo. Algunas empresas ofrecen recolectar y reciclar sus productos: Telcel, Nokia, Dell y HP. Más información en sus páginas web.

INTERNET MEXICANO RECARGADO

De acuerdo con datos de la ONU, 2 mil millones de personas en el mundo ya navegan en internet, esto es, casi un tercio de la humanidad. En nuestro país vivimos algo similar. Según los resultados del estudio de Hábitos de los Usuarios de Internet en México de la Asociación Mexicana de Internet (Amipci), presentado en mayo pasado, en 2010 el número de internautas mexicanos alcanzó los 34.9 millones, es decir, cerca de un tercio de la población actual. Y sí, al parecer, se trata de buenas noticias: de 2009 a 2010, el número de usuarios de internet en México significó un aumento de 4.3 millones. "El estudio indica que se están recuperando las tendencias de crecimiento en la penetración de internet en nuestro país; los 4.3 millones de usuarios representan un índice del 14% de incremento, contra el 11% del año pasado", expuso Mauricio Braverman, presidente de la Amipci. En los últimos 10 años, de acuerdo con el estudio, se ha triplicado la posesión de computadoras en los hogares mexicanos al pasar de 9% en el año 2000 a 29% en 2010. De cada 100 casas que tienen computadora, 21 tienen internet, lo que ha contribuido para que el hogar sea el principal lugar de acceso a internet, seguido de los sitios públicos y el trabajo. Pero quizá el dato más revelador de la nueva forma de conectarnos es este: el 45% de los usuarios de internet en México utiliza teléfonos celulares para acceder a la red.



Fuente Amipci - UIT, organización de las Naciones Unidas para las tecnologías de la información y la comunicación

CLIENTE DISTINGUIDÍSIMO

Le dicen Don Gorske, tiene 59 años, vive en Fond du Lac, Wisconsin, y su gran mérito en la vida es que en mayo comió su hamburguesa número 25 mil. Como lo lees, este hombre encajó el diente por enésima vez a una hamburguesa de McDonald's, su restaurante favorito que le reconoció la proeza: "Estamos honrados de que Don Gorske siga siendo un cliente tan leal después de tanto tiempo. Esperamos servirle durante muchos años más".

Fuente CNN

EL PROBLEMA DE TENER EMPLEO

Los niveles de desocupación en Uruguay han alcanzado mínimos históricos... y eso los tiene muy preocupados. Analistas estiman que cuando las empresas comiencen a pelear por los trabajadores se va a dar una "guerra de salarios" que se reflejará en el aumento de los precios y en la inflación.

Fuente BBC

LAS 10 CANCIONES DIGITALES MÁS VENDIDAS EN 2010 (COPIAS DESCARGADAS)

12.8 millones

"Tik Tok"
Ke$ha

"Bad romance"
Lady Gaga
9.7 millones

9.3 millones

"Telephone"
Lady Gaga/Beyoncé

"Love the way you lie"
Eminem/
Rihanna
9.3 millones

6.9 millones

"OMG"
Usher/Will.i.am

UN PACTO MUY SUCIO

La Comisión Europea, con sede en Bruselas, impuso una multa de 315.2 millones de euros a las multinacionales Unilever, fabricante del detergente Skip, y Procter & Gamble, productora de Ariel. ¿El motivo? Pactar precios elevados del detergente en ocho países de la Unión Europea durante tres años. ¿Todo el detergente que vendieron durante esos tres años de pacto les alcanzará para limpiar su imagen?

Fuente Expansión

“Es mejor comer pescado de piscifactoría porque los salvajes están llenos de productos químicos. No como pescado porque sé demasiado”. *—Sylvia Earle, oceonógrafa.*

Fuente *El País*

ENERGÍA DEL VIEJO SIGLO

Sudáfrica, sede de la próxima Cumbre Mundial contra el Cambio Climático, posee una de las mayores reservas de carbón del mundo: 53 mil millones de toneladas que generan el 90% de su electricidad, lo cual, aunque benéfico para la nación, no lo es para el medio ambiente, pues la combustión del carbón libera a la atmósfera metales pesados, cenizas y dióxido de carbono (CO_2), uno de los principales gases causantes del calentamiento global. El país africano emite casi la mitad de las emisiones del continente y es el duodécimo país contaminante debido a su dependencia del carbón. Sudáfrica, según sus autoridades, seguirá generando en 2030 el 65% de su energía con base en el carbón.

Fuente EFE

EL MISTERIO DE LAS SANDÍAS EXPLOSIVAS

La escena que han contemplado agricultores del este de China es, para ellos, casi apocalíptica: las sandías que habían sembrado, sin más, comenzaron a explotar, una a una. Las hectáreas del fruto perdidas por este problema obligó al gobierno chino a realizar una investigación inmediata. Por supuesto, el cambio climático fue uno de los primeros en sentarse en el banquillo de los acusados. Pero no pasó mucho tiempo para que se encontrará al principal sospechoso: un producto químico que ayuda a que las sandías crezcan más rápido. La hipótesis más fuerte es que los agricultores chinos rociaban en exceso sus plantaciones con el promotor de crecimiento con la idea de llevar el fruto al mercado antes de la temporada y aumentar así sus ganancias. Sin embargo, cuando algunos agricultores afectados aseguraron que no habían utilizado ni una pizca de algún producto químico, los expertos estudiaron sus casos y fueron incapaces de ofrecer una explicación. Los chinos siguen con las investigaciones.

Fuente BBC

“California gurls”
Katy Perry
6.7 millones

6.6 millones
“Hey, soul sister”
Train

6.4 millones
“Baby”
Justin Bieber

“I gotta feeling”
The Black Eyed Peas
6.1 millones

6.1 millones
“Crushcrushcrush”
Paramore

Fuente Digital Music Report 2011, International Federation of the Phonographic Industry

La entrega interminable

Los días pasan y por más que llamas a la tienda, esta no te envía el artículo que compraste hace ya semanas. Recuerda: si no cumplen con la fecha de entrega de un bien, **Profeco** está de tu lado.

Después de cotizar varios precios y encontrar justo lo que buscabas, adquiriste ese increíble sofá-cama o tal vez el perfecto refrigerador para tu cocina, o el librero adecuado para tu estudio, o cualquier otro artículo anhelado. Aunque quisieras tenerlo de inmediato, no te queda más remedio que esperar hasta recibir el envío de la tienda.

El vendedor se compromete a llevarlo a tu domicilio en una semana, y no obstante te gustaría que fuera antes, aceptas la fecha con la promesa de que será justo en una semana, ni un día más.

Gráfico Bachan

Sin embargo, la fecha de entrega llega y tú no recibes el bien que con ansias esperas. Llamas a la tienda para hacer el reclamo y te responden que efectivamente no pudieron cumplir con el envío y te dan un pretexto como que el color que elegiste está agotado y deben esperar que lo resurta el fabricante, o tienen un desfase en las entregas, etcétera. El asunto es que quedan formalmente en entregarte tu artículo en dos días.

De mala gana aceptas la nueva fecha, y cuelgas el teléfono confiando en que esta vez la tienda sí cumplirá con su palabra. Pero de nuevo el plazo se vence y tu artículo sigue sin llegar.

Y así empieza la pesadilla: tú llamas a la tienda cada vez más enojado, invariablemente la persona que te contesta ofrece disculpas y diferentes pretextos, te da una nueva fecha y, otra vez, no recibes nada. Así, los días de espera se han convertido en largas semanas.

Total respeto al calendario

Sin embargo, no es necesario aguardar a que tu paciencia se agote y te sientas enfermo por tantos disgustos para poder actuar y hacer valer tus derechos, pues la Ley te defiende cuando los proveedores no respetan los plazos, fechas y demás condiciones de entrega.

En estos casos, acude a **Profeco**, ya que el incumplimiento en la fecha de entrega de un bien viola la Ley Federal de Protección al Consumidor que, en su Artículo 7 establece que todo proveedor está obligado a respetar plazos, fechas, cargos, términos y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido al consumidor la entrega del bien.

Por su parte, el Artículo 42 de la misma Ley señala: "El proveedor está obligado a entregar el bien o a suministrar el servicio de acuerdo a los términos y condiciones ofrecidos o implícitos en la publicidad o información desplegados, salvo convenio en contrario o consentimiento escrito del consumidor".

La Ley aplica para todo tipo de relación comercial que establezcas con un proveedor en la que se comprometa a entregarte un bien en una fecha determinada.

Profeco te respalda: el incumplimiento en la fecha de entrega de un bien viola la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Si estás inconforme con la manera como el proveedor o la tienda está manejando la entrega de tu artículo, puedes exigir la devolución de tu dinero. En caso de que se niegue, puedes presentar una queja en la delegación Profeco más cercana a tu domicilio o lugar de trabajo. Para ubicarla llama al Télefono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.

En la delegación Profeco, un abogado intentará realizar una conciliación inmediata para que el proveedor te devuelva lo que pagaste por el producto. Si insiste en negarse, el abogado iniciará un procedimiento de queja y citará al proveedor a una audiencia de conciliación. En caso de que el proveedor continúe con la negativa, puede ser multado.

Ah, y un punto muy importante: te recomendamos asegurarte siempre de que te garanticen por escrito la fecha de entrega del artículo que adquiriste, así podrás proceder en contra el proveedor en caso de incumplimiento.

Educación Financiera *en tu empresa*

¿Sabes identificar el crédito más barato?

¿Te gustaría saber cuáles opciones tienes para guardar tus ahorros?

¿Cuánto creció tu ahorro para el retiro este mes?

Educación Financiera en tu empresa es una iniciativa sin fines de lucro que busca ayudarte a manejar de mejor forma tus finanzas personales y aclarar todas tus dudas sobre productos y servicios financieros desde la empresa o institución donde trabajas.

¡Únete!

Si quieres que tu empresa se una a este esfuerzo, escríbenos a:

educacionfinanciera@condusef.gob.mx

o llámanos a la Dirección General de Educación Financiera
al teléfono (55) 5448 7000 extensiones 7170 y 6341.

Para leer consejos sobre cómo enfrentar tus deudas ingresa en http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

Síguenos por *twitter*: **@CondusefMX**

www.condusef.gob.mx

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Educación Financiera
Tu ganancia

El producto eres tú

A través de nuestra cada vez más extensa vida en internet, las empresas saben casi todo acerca de nuestros gustos y preferencias, lo cual es relativamente bueno para la oferta de productos y experiencias de compra, pero también plantea un debate sobre privacidad.

Al llegar al restaurante el mesero te da la bienvenida llamándote por tu nombre. Antes de entregar el menú, te sugiere un par de tus platillos favoritos, mientras pone frente a ti la bebida que más te gusta. De paso te recuerda que el cumpleaños de tu mujer es en dos semanas y menciona que sería buena idea invitarla a cenar en ese mismo lugar, además de mostrarte una lista de regalos que le podrías comprar para la ocasión. En teoría el servicio es excelente.

Este escenario es una analogía de lo que se pretende tras la moderna mercadotecnia directa; antes las empresas enviaban catálogos de compra por correo, ahora dirigen e-mails o banners publicitarios ofreciendo productos afines a tus gustos personales específicos: estos datos los conocen o infieren porque tú mismo, quizá sin saberlo, les has proporcionado toda la información que necesitan, engrosando su base de datos con el menor esfuerzo para ellos.

Caer en sus redes

Las redes sociales son el sueño de los mercadólogos hecho realidad, pues nunca antes las personas se habían ofrecido por millones para otorgar casi cualquier detalle sobre su vida y preferencias. "Los usuarios de Facebook no somos sus clientes; somos su producto, que vende a sus clientes", dice Bruce Scheiner, experto en seguridad electrónica. "Facebook gana dinero a partir de lo que la gente

cuenta en su red. Y cuantos más usuarios tenga y cuantas más cosas expongan de su vida, mejor, porque eso significa más ingresos para ellos. Y todas las redes sociales funcionan igual."

En un acto tan sencillo como llenar un cuestionario en línea al momento de visitar una página o inscribirte a un servicio electrónico, lo que antes se conseguía mediante encuestas que duraban meses, ahora las empresas obtienen en minutos suficientes datos sobre tu personalidad para elaborar un perfil y dirigir los anuncios que crean más convenientes.

En este sentido el uso de *cookies* (galletas en inglés) es imprescindible. Estos programas enviados desde el servidor de la empresa o negocio que visitas anidarán en tu disco duro y grabarán todos los movimientos realizados en el sitio que has visitado; registran el tiempo que estuviste, cuáles fueron las palabras más buscadas, con quién charlaste, qué tipo de documentos bajaste, etcétera. Cuando regreses al sitio observarás anuncios y ofertas que de alguna forma te resultarán familiares. Esta cosecha de información es el pilar de la minería de datos (*data mining*), es decir, las técnicas para analizar enormes bases de datos y encontrar en ellos ciertos patrones o tendencias mediante algoritmos y deducir la estrategia que podrá utilizarse para fines comerciales o publicitarios. No es de extrañarse que algunas campañas de mercadotecnia estén dirigidas por los informes de inteligencia obtenidos a partir de estas búsquedas: si se trata de minería electrónica, nuestros gustos y aficiones son pepitas de oro para los publicistas.

El asunto es que no siempre estarás enterado de la instalación de cookies en tu propia máquina, pero es un hecho que para ingresar a muchas páginas resulta un requisito indispensable. Empresas como Google, sin embargo, se han vuelto más transparentes para revelar sus conocimientos sobre la gente que utiliza sus servicios. Basta con echar un vistazo a su página de "Preferencia de anuncios" (www.google.com/ads/preferences), donde se lee lo siguiente: "Si quiere ver publicidad más relacionada con usted y sus intereses, edite las categorías que aparecen a continuación, las cuales se basan en sitios web que

ha visitado recientemente". Si bien Google te otorga la opción de decidir si aceptas las cookies en tu computadora, existen algunas empresas que no se toman la molestia de avisar. Por ello, en meses recientes entró en vigor en la Unión Europea la "Ley de las cookies", que exige a los portales de internet solicitar el consentimiento de los cibernautas para aceptar este software y disponer de los datos que revele. Según los últimos reportes, Dinamarca y Estonia han sido los únicos países que se han puesto a trabajar de inmediato.

Proteger la información

Quizá las empresas más beneficiadas actualmente con el uso de información obtenida de Facebook sean las que otorgan cupones de descuento para adquirir bienes o servicios, quizá uno de los éxitos más resonantes en la economía 2.0 (así se ha dado en llamar a un modelo de mercado basado en la interconectividad) con un público que crece con el tiempo. También han surgido compañías dedicadas a la búsqueda de tendencias dentro de la información personal, como Kosmix, que intentan descifrar los patrones de compras y gustos entre los millones de usuarios de Twitter.

Ante el creciente interés por acumular información personal y gestionarla, han surgido iniciativas para protegerla, como la propuesta por la canadiense Ann Cavoukian, comisionada de Información y Privacidad de la ciudad de Ontario, quien acuñó el término "privacidad por diseño". Esto propone básicamente que las páginas y servicios por internet se rijan por un estricto código de ética al momento de manejar información sensible. Y es que en la era informática, llevar una "vida virtual" implica cierto grado de exposición pública. Sobre el ejemplo del mesero, quizá sea bastante agradable tener un trato personalizado de su parte, pero no sería gracioso si el gerente del restaurante supiera también dónde vives, tu horario de trabajo y dónde te encuentras a cualquier hora del día (¿has seleccionado la opción de localización en Twitter?). En este sentido, la correcta administración de datos personales ha cobrado interés entre las grandes empresas, pues han ocurrido graves incidentes, como el robo de información de tarjetas de crédito de 77 millones de usuarios de la plataforma Playstation de Sony, o el hecho de que una aplicación de iTunes revele la ubicación –vía GPS– de cualquier usuario de iPhone.

La protección de nuestros datos empieza por nosotros mismos, ya que, salvo los procedimientos de carácter oficial, nadie nos obliga a revelar nuestras aficiones, situación amorosa o preferencia política. Siempre existirá una alternativa radical al momento de compartir tu información con las empresas, y es la de proporcionar datos falsos: después de todo nadie tendrá derecho a reclamarte. ***—Gerardo Sifuentes***

Reparadores del tiempo

Los 15 minutos de fama de los antioxidantes se han prolongado por más de 20 años. Primero fue la novedad en la comunidad médica y hoy gozan de buena reputación en nuestras alacenas y refrigeradores. Más allá de la euforia, hay que entender su naturaleza.

El sueño de alquimistas y científicos fue y sigue siendo encontrar el elíxir de la vida. En 1956, Denham Harman, profesor emérito de la Universidad de Nebraska Medical Center, no logró una pócima para la eternidad pero se acercó mucho con su teoría del estrés oxidativo, la cual se resume así: "El envejecimiento se debe a un desequilibrio bioquímico propiciado por la producción excesiva de radicales libres que dañan las biomoléculas y no puede ser contrarrestada por los sistemas antioxidantes". A primera vista este complejo enunciado solo nos sugiere que para comprender qué son los antioxidantes hay que entender primero a sus antagonistas, los radicales libres.

La célula que explota

La salud no sería posible sin radicales libres. El organismo fabrica todo el tiempo estas moléculas durante el metabolismo, al sintetizar hormonas y cuando trata de luchar contra los virus y las bacterias; sin embargo, su producción debe estar estrictamente regulada, pues en exceso son muy agresivas para las estructuras celulares. ¿Por qué? A causa de su peculiaridad: están dotadas de un electrón libre altamente reactivo, es decir, capaz de modificar y destruir la débil membrana grasosa de las células, las proteínas y el ADN, hasta causar la muerte celular. "Es ahí cuando intervienen los antioxidantes, moléculas que donan un electrón para neutralizar, a fin de proteger al organismo de la oxidación", explica Carmen Iñárritu, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México. Cuando el ataque se da en una articulación, por ejemplo, causa dolor e inflamación; si se produce en el cristalino contribuye a la formación de cataratas en los ojos; si es en la piel aparecen signos de envejecimiento prematuro... La lista abarca a la mayoría de las enfermedades crónicas: aterosclerosis, diabetes tipo 2, artritis reumatoide, enfermedades pulmonares y cáncer.

La naturaleza, al rescate

De acuerdo con la Unidad de Investigación en Gerontología de la FES Zaragoza, los factores externos que aumentan la producción de radicales libres son: contaminación atmosférica, radiación solar, rayos X, sustancias químicas (herbicidas, pesticidas, conservadores, laca, pintura, etcétera), tabaquismo, estrés, insomnio y una dieta desequilibrada. ¿Demasiados aceleradores de riesgos? De cualquier forma existe una vacuna natural. Para principios de los años 90, numerosas investigaciones habían comprobado que la teoría del estrés oxidativo de Denham Harman no solo era válida, sino que ciertos antioxidantes eran capaces de combatir enfermedades provocadas por los radicales libres. "Estos agentes se producen en el organismo y se obtienen a través de los alimentos. Su misión se divide en tres: impiden la formación de radicales libres, obstaculizan la activación de otras moléculas para evitar la oxidación en cadena y reparan los daños causados por los radicales libres", explica Iñárritu. Hay dos tipos: los no enzimáticos –donan un electrón para emparejar a los radicales libres y neutralizarlos –y los enzimáticos, que forman parte de las enzimas que desactivan el daño de los radicales libres. En condiciones normales, una persona sana puede producir suficientes antioxidantes con una alimentación adecuada. "Basta con seguir una dieta equilibrada que incluya al menos cinco raciones de frutas y verduras", afirma Iñárritu. Pero ¿qué pasa si a la dieta equilibrada le añadimos productos fortificados con antioxidantes o complementos alimenticios? "Consumir antioxidantes en exceso puede tener el efecto contrario: en lugar de eliminar los radicales libres, favorecer el daño celular", destaca la especialista. Por ejemplo, el exceso de betacaroteno puede provocar reacciones cutáneas y problemas hepáticos, mientras que la ingesta masiva de vitamina C promovería trastornos digestivos, insomnio y cálculos renales.

Una persona sana puede producir suficientes antioxidantes con una alimentación adecuada.

A pesar de la falta de evidencias que comprueben que una dosis extra de estas maravillas es buena para la salud (de los saludables), la palabra "antioxidantes" en la etiqueta de un producto parece ser un buen argumento de venta, a juzgar por la avalancha de tés, cereales, leches, cafés, aceite, jugos y demás que presumen estar adicionados con ellos.

Hay quien piensa que debe haber límites. Según datos del sitio especializado en novedades de alimentos y bebidas, foodproductiondaily.com, el Consejo del Té del Reino Unido fue criticado por exagerar en los anuncios los beneficios que brindaban sus productos, sobre todo su "poder antioxidante". Marion Nestle, autora del libro *Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health* y profesora de nutrición en la Universidad de Nueva York, menciona que la desventaja de los envases que prometen tener "más antioxidantes" es que nunca aclaran bien a bien con qué otro producto se comparan, lo que hace que pierdan credibilidad. ***—Montserrat Bustos***

LOS ANTIOXIDANTES NATURALES

Estas son las principales sustancias que combaten a los radicales libres

VITAMINA E

Se encuentra en: aceites vegetales (maíz, canola o soya), nueces, almendras y granos enteros. También ayuda a mantener sanos nuestros ojos.

BETACAROTENO

Se encuentra en: frutas y verduras de color amarillo, naranja, rojo y verde oscuro.

MAGNESIO

Se encuentra en: aguacate, jugo de uva, yema de huevo, piña, chocolate. Tiene un papel importante en la relajación muscular.

VITAMINA C

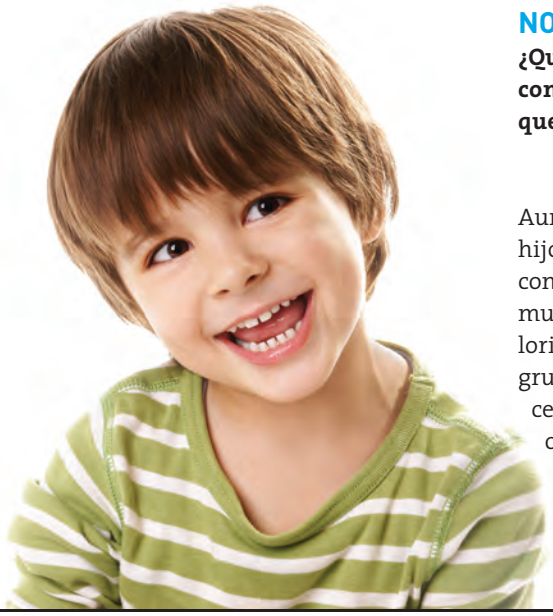
Fresas, frutos rojos, chiles, pimiento, col, brócoli, coliflor. Es esencial para nuestro organismo.

SELENIO

Se encuentra en: carne de res, pollo, mariscos, leche, granos enteros y nueces. Un nutriente que pertenece, de hecho, a la Tabla periódica de los elementos.

¡Ponle lo divertido!

Nuestra experta ofrece los mejores tips para que los niños disfruten alimentarse sanamente y te dice qué ingredientes de los alimentos procesados debes mantener a raya.



NO LOS OBLIGUES A COMER

¿Qué me recomendarías para hacer la comida más atractiva a los niños y que esta siga siendo nutritiva?

—Karla Magali Caballero

Aunque no me dices la edad que tiene tu hijo, te sugiero hacer figuras divertidas con los alimentos que le des a tu niño; es muy importante que el platillo sea colorido y variado. Trata de incluir los tres grupos de alimentos (frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal) en el mismo plato y dale la opción a él que decida qué es lo que quiere comer, tu responsabilidad es ofrecer platillos nutritivos, pero él va a decidir lo que su cuerpo necesita.

Recuerda que los niños aprenden a comer principalmente del ejemplo. Es muy importante que tú y tu familia incluyan los tres grupos de alimentos en cada comida y tu hijo te vea comer verduras, frutas, para que él lo quiera comer.

No le obligues a comer, evita que la comida sea un motivo de discusión familiar. Si en ese momento no quiere comer lo que le ofreces, ya lo comerá en la cena, pero no le des de colación galletas, dulces o leche, porque si lo haces, entonces va a llegar al siguiente tiempo sin hambre y menos comerá lo que le ofrezcas.

CUIDADO CON ELLOS

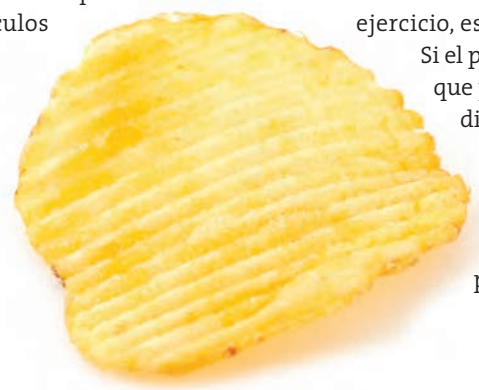
¿Qué tipo de químicos/productos en los alimentos (empacados) son más dañinos para la salud?

—Alejandra Paulina

Podría mencionar, entre muchas sustancias, las grasas trans: se ha demostrado la relación entre estas y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (infartos o problemas cardiacos).

Otra sustancia presente en productos procesados es el glutamato monosódico, un potenciador de sabor cuyo consumo excesivo puede provocar retención de líquidos, presión arterial alta y, en personas con predisposición, cálculos renales.

En general, hay que tener mucho cuidado con la cantidad de sal que aportan los alimentos industrializados.



¿Y LOS DE SANGRE AZUL?

Me dicen que según mi grupo sanguíneo debo llevar una alimentación específica. ¿Podrías hablar más sobre alimentos compatibles con grupos sanguíneos?

—Jorge Posadas

Existe un supuesto sistema de nutrición basado en tu tipo de sangre para determinar, "en teoría", qué alimentos son los que tu cuerpo utiliza y necesita más.

Desconozco los detalles de este sistema, pero las necesidades de alimento no dependen del tipo de sangre que tengas. Son otros factores los que intervienen: edad, sexo, estatura, antecedentes de enfermedades crónico degenerativas, ejercicio, estrés y estilo de vida.

Si el problema de obesidad que padece México dependiera de si eres O+ o RH negativo, el gobierno ya hubiera tomado otras medidas para erradicar este problema de salud pública, ¿no crees?

*Envía tus preguntas para la nutrióloga **Leticia Huerta** a **rconsumidor@profeco.gob.mx** y al muro de **facebook.com/consumidorinteligente.** Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.*

Toda información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Contra la obesidad

Cirugía postbariátrica, ¡cambio radical!

En entrevista para **Ganar Salud®**, el cirujano plástico **Salvador Medina Sánchez, encargado de Cirugía Postbariátrica de la Clínica de Obesidad del Hospital General Dr. Manuel Gea González,** explica que este tipo de cirugía implica cicatrices importantes, pero se obtiene un cambio radical y trascendente en la vida del paciente, lo cual es muy gratificante como especialista.

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Queso panela

INGREDIENTES

5 litros de leche entera pasteurizada

½ cucharadita de cloruro de calcio*

35 gotas de cuajo*

1 ½ cucharada de sal

½ taza de agua

*Se consigue en droguerías o farmacias grandes

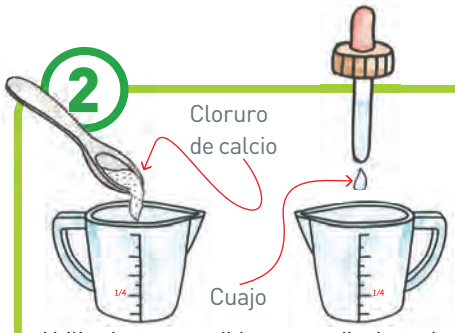
UTENSILIOS

Colador de plástico, cuchara de cocina, cuchara sopera, cuchillo filoso, manta de cielo de 20 x 20 cm y otra más de 50 x 50, molde metálico con orificios con capacidad de 500 gramos, círculo de triplay del mismo diámetro que el molde metálico, prensa de tornillo, cacerola con capacidad de 5.5 litros y su tapa, recipiente de plástico con tapa hermética, taza medidora y tazón de vidrio con capacidad de 2 litros.

1

Vacía toda la leche en la cacerola y ponla a calentar a fuego medio.

2



Utiliza la taza medidora para disolver el cloruro de calcio en ¼ de taza de agua, y en el otro ¼ restante disuelve el cuajo.

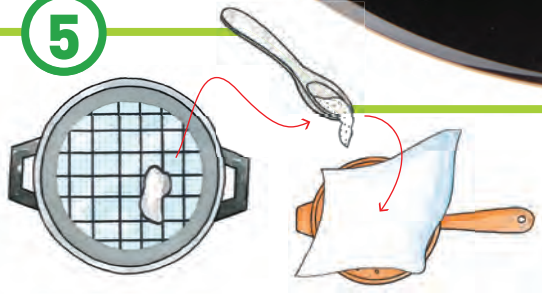
3

Cuando la leche tenga una temperatura tal que se tolere en la muñeca, retira del fuego e incorpora el cloruro de calcio agitando fuertemente con la cuchara de cocina, enseguida agrega el cuajo, agita brevemente y detén el movimiento de la leche, tapa y deja reposar hasta que cuaje, aproximadamente 30 minutos.

4

Con el cuchillo, corta la leche cuajada en cuadros de tres centímetros de ancho y deja reposar por 10 minutos más.

5



Coloca el trozo grande de manta de cielo sobre el colador de plástico y utiliza la cuchara sopera para pasar, con mucho cuidado, la cuajada a la manta.

Tiempo de preparación: 2 horas

Caducidad: 2 semanas

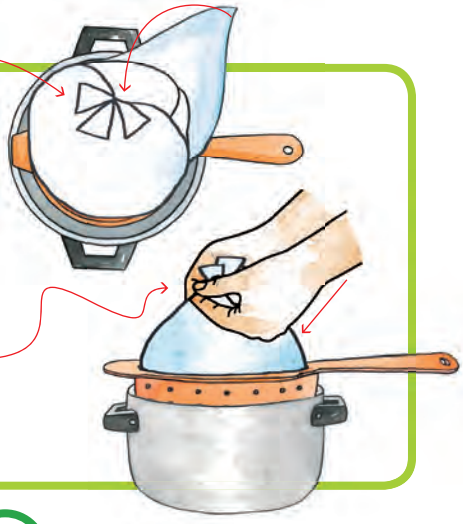
Rendimiento: 500 g

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

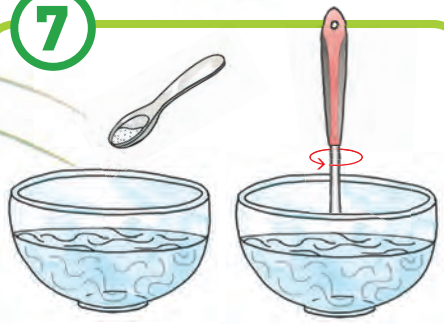
Elabora en casa un producto fresco y nutritivo

6

Toma la manta por las esquinas a modo de formar un saco y haz presión con las manos para facilitar la salida del suero. Utiliza cualquier otro recipiente para poder recolectarlo.



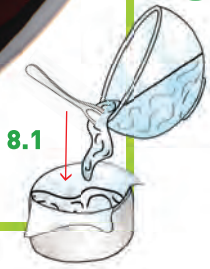
7

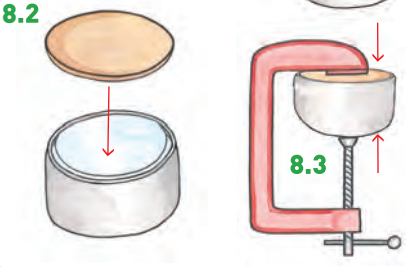


Vierte la cuajada en el tazón de vidrio, agrega la sal y mezcla.

8

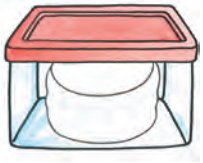
Coloca la manta de cielo pequeña en el molde con orificios, después la cuajada y envuélvela. Utiliza el círculo de triplay como tapa y coloca el molde en la prensa de modo que no comprima demasiado y deja reposar durante una hora cambiando de posición para que se desuere uniformemente.





9

Retira el queso del molde y guárdalo en el recipiente de plástico con tapa hermética.



FRESCO Y SALUDABLE

Además de su aporte en proteínas, el queso panela tiene menos calorías en comparación con los quesos amarillos y los de consistencia cremosa: 80 gramos aportan alrededor de 114 kilocalorías. Al elaborarlo en casa con esta Tecnología Doméstica, pondrás en la mesa de tu familia un producto fresco y nutritivo.

Te recomendamos que aproveches el suero resultado del proceso, que es muy rico en proteínas. Puedes utilizarlo, sustituyendo la leche, para preparar un licuado o un pastel.

RECOMENDACIONES

- El momento ideal para cortar la cuajada es cuando al introducir la punta de un cuchillo, este sale limpio.
- Antes de utilizar las mantas, lávalas y desinféctalas.

CONSERVACIÓN

Conserva tu queso panela siempre en refrigeración.

Validación técnica del maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Y AHORA, ¿QUIÉN PODRÁ EDUCARNOS?

Esperando a Superman (Waiting for Superman)
Davis Guggenheim
Documental, 2010

Un trabajo desolador sobre el estado de la educación pública en Estados Unidos. Pese a que la película se ocupa de los graves conflictos de las escuelas en ese país, el espectador nacional podrá observar grandes paralelismos con lo que sucede al respecto en México y podrá reconocer los obstáculos que dificultan claramente el desarrollo y aprendizaje de los niños y su acceso a la universidad. Trabajos de por vida acaparados por malos maestros, demasiados alumnos para pocas vacantes, dificultades económicas y palos en la rueda para aquellos profesionales que desean cambios... En fin. Sin embargo, el filme muestra también posibilidades de salida y transformación, así como proyectos que han resultado exitosos y podrían servir como guía e inspiración para enfrentar el problema. *Esperando a Superman* compitió en la categoría de Mejor Documental en los últimos premios Oscar y cuenta con la participación de Bill Gates.

NUESTROS CEREBROS ACOSADOS POR INTERNET

Superficiales: ¿qué está haciendo internet con nuestras mentes?
Nicholas Carr
Taurus, 2011

Finalista del Premio Pulitzer, *Superficiales* es un ameno ensayo que aborda los cambios que ocurren en las mentes de las personas con el uso de tecnologías digitales, en especial con internet. ¿Por qué ya no podemos enfocarnos en largas novelas como antaño? ¿La velocidad propia de la red daña nuestra capacidad de reflexionar? ¿Tiene algún origen biológico la necesidad de estar "conectado" todo el tiempo? ¿Qué implica la nueva ética intelectual de consumir tan rápidamente información fragmentada? ¿Qué ganamos y qué perdemos en esta transformación que no tiene regreso? ¿Cambiará el cerebro de la especie humana en el futuro? Una mirada amplia e inteligente sobre cómo nos reconfiguran los nuevos medios de comunicación.

BONO BAJO LA LUPA

Filantrocapitalismo: cómo los ricos pueden cambiar al mundo
Matthew Bishop y Michael Green, Tendencias, 2009

¿Tienen Bill Gates, Bono o Shakira la responsabilidad de ayudar a los más necesitados? Y si es así, ¿tienen la capacidad para decidir por dónde empezar? ¿Importa la procedencia del dinero si este sirve para solucionar urgencias sociales? Dos especialistas en economía analizan el "capitalismo filantrópico", movimiento que busca aplicar tácticas empresariales para crear recursos en pos de eliminar la pobreza. Ante la ineficacia de muchos gobiernos y el poder de las grandes corporaciones... ¿Serán los filantroempresarios y las celebridades los nuevos héroes que se ocuparán de la redistribución de la riqueza? ¿Cuánto se debe dar? ¿Cuál es la mejor manera? Bishop y Green revisan el fenómeno y señalan que estos personajes no pretenden solamente ayudar con dinero, sino aportar soluciones creativas e innovadoras involucrándose en los proyectos.

Texto Ágata Székely

CONAMED 15

15 años de solucionar controversias en salud

CONAMED, te brinda la solución

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

›Agenda del consumo julio

>EXPOSICIONES

Del 1 al 3 de julio
EXPO TU CASA
Productos y servicios para el hogar
En el Centro Cintermex de Monterrey, Nuevo León.

Del 8 al 10 de julio
EXPOFITNESS
Actividades, conferencias con atletas, nutriólogos y especialistas en ejercicio. Demostraciones y clases de yoga
En el World Trade Center, Distrito Federal.

Del 8 al 10 de julio
EXPO TU CASA TOTAL
Sector vivienda y bienes raíces
En el World Trade Center, Distrito Federal
tucasatotal.com

Del 18 al 24 de julio
CAMPUS PARTY
Evento formativo de tecnología, creatividad, ciencia, cultura digital y ocio en red. Conferencias.
En Expo Santa Fe, Distrito Federal
campus-party.com.mx

Campus Party™

DÍA INTERNACIONAL DE LAS COOPERATIVAS

Las cooperativas son asociaciones voluntarias de personas y no de capitales, con personalidad jurídica, de duración indefinida y responsabilidad limitada. Se rigen por siete principios: adhesión voluntaria y abierta, gestión democrática por parte de los socios, participación económica de los mismos, autonomía e independencia, educación, formación e información, cooperación entre cooperativas e interés por la comunidad. El Día Internacional de las Cooperativas se celebra desde 1995, año del centenario de la Alianza Cooperativa Internacional, una asociación colectiva de organizaciones con 760 millones de miembros en 100 países. La conmemoración se debe al reconocimiento que la Asamblea General observa para estas entidades, que se han convertido en un factor esencial para el desarrollo económico y social.

Día Nacional del Árbol

La finalidad del festejo, el cual se realiza desde 1951, es recordar la importancia de los "servicios" ambientales que brindan plantas y bosques: generación de oxígeno, captura de carbono, recarga de acuíferos, belleza paisajística y otros. En México, según la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), se han perdido 155 mil hectáreas anuales de cobertura forestal del 2005 al 2010.

Aun así el país es el sexto en el mundo con mayor incremento en el área de bosques plantados con 178 mil hectáreas al año. Se ha comprobado que las zonas arboladas influyen positivamente en la salud de las personas. Pasear en ellas disminuye la presión arterial, y aumenta la concentración en niños y adultos. De acuerdo con un estudio publicado en el *Environmental Science & Technology Journal*, solo cinco minutos de actividad al aire libre al día en un parque o jardín

DÍA MUNDIAL DE LA POBLACIÓN

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) instauró en 1989 el Día Mundial de la Población. La idea es llamar la atención sobre el crecimiento desmedido de la cantidad de personas que habitan el planeta, y la desigualdad que esto acentúa. Para el PNUD existen acciones urgentes: reducir la tasa de nacimientos, detener la contaminación ambiental, proteger los recursos naturales y avanzar en la producción de alimentos, educación y bienestar social.

tienen notorio impacto positivo en la salud mental humana. Para lograr un hábitat con mayor cantidad de árboles, puedes unirte a los planes de forestación en tu localidad, reciclar la mayor cantidad de papel posible (Según cifras del Instituto Nacional de Ecología, por cada tonelada de papel que logramos reciclar, 17 árboles se salvan de ser talados), cuidar los árboles que tengas en casa y comprar artículos de madera certificada. Consulta al respecto en reforestamosmexico.org.

Julio es el mes de los descuentos de verano, y para final de mes varias tiendas ofrecerán sus productos, dicen, hasta con un 70% de descuento. ¿Cómo hay que aprovechar las rebajas de manera inteligente? Veamos:

↘**Revisa tu armario y haz una lista de prioridades.** Fíjate qué prendas son las que más utilizas o cuáles son las más gastadas para reponerlas.

↘**Decide** un presupuesto y atente a él.

↘**Compra básicos:** prefiere ropa lisa y clásica a la estampada y extravagante. Los pantalones de mezclilla, vestidos negros o camisas y playeras blancas nunca pasan de moda.

↘**Busca artículos que puedas usar en otoño e invierno:** accesorios, bolsas oscuras, mascadas o pañuelos.

↘**Si necesitas con urgencia algún artículo específico,** ve a las tiendas los primeros días de las rebajas. En los segundos o terceros tal vez ya no encuentres tu talla o tu color favorito.

↘**Pregunta por la política de devolución o cambios.** Usualmente en las rebajas no pueden cambiarse los productos. Abre los empaques, comprueba su estado y pruébatelos antes de pagarlos.

↘**Puede sonar obvio pero sucede con frecuencia:** no compres algo que no vas a utilizar. Si llevas 40 años sin vestirte de color naranja o usando tacones, es posible que continúes sin hacerlo.

↘**No desaproveches la época** para comprar artículos que son habitualmente más costosos y que precises de ellos calidad y larga duración, como tenis, ropa interior, un buen abrigo, zapatos o botas de piel.

Del 19 al 22 de julio
INTERMODA
Exposición que está dirigida al sector textil y de confección. Desfiles de moda
En ExpoGuadalajara, (sí, en la ciudad de Guadalajara, Jalisco)
intermoda.com.mx

Del 25 al 29 de julio
DECO ESTYLO
Decoración y regalos: artesanías, muebles y artículos decorativos
En el World Trade Center, Distrito Federal
decoestylo.com.mx

Del 29 al 31 de julio
EXPOCHIQUITINES VERANO
Juegos y productos para niños
En el World Trade Center, Distrito Federal
expochiquitines.com

>CULTURA

Del 22 al 31 de julio
FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE GUANAJUATO (Expresión en Corto)
En Guanajuato y San Miguel de Allende, Guanajuato
guanajuatofilmfestival.com

Estudio de calidad:

Queso panela

EL CONSENTIDO DE LAS DIETAS

Tan fresco como sano, el panela es una de las mejores opciones para los nutriólogos a la hora de recomendar un queso. El problema es que existen quesos que se denominan panela sin serlo. Aquí te decimos qué marcas pretenden engañarte.

↘ FICHA TÉCNICA

- **PERIODO DEL ANÁLISIS:** DEL 30 DE MARZO AL 13 DE MAYO DE 2011
- **PERIODO DEL MUESTREO:** 30 DE MARZO AL 25 DE ABRIL DE 2011

MARCAS ANALIZADAS: **43**

PRUEBAS REALIZADAS: **5 MIL 701**

Es de esperarse que cualquier queso panela sea un producto con alto contenido de agua y rico en proteína.

Pregunta de trivia: ¿por qué el queso panela no se derrite? Sucede que el queso panela es una de las variedades de los quesos frescos, que son los más bajos en contenido de grasas. Cuando un queso se calienta, son precisamente sus grasas las que se funden, dando ese aspecto característico del queso fundido o "derretido". Para que un queso se funda adecuadamente se recomienda que tenga un contenido mínimo de grasa de 40%. Lo que sucede con el queso panela es que su bajo contenido de esta no permite que se derrita.

El queso panela es uno de los quesos que más se consumen en México y es considerado una de las opciones lácteas más recurrentes dentro de los regímenes alimentarios. De hecho, el panela es el único queso que puede encontrarse en el recetario de preparaciones saludables publicado como parte de los Lineamientos para el Expendio o Distribución de Alimentos o Bebidas en los Establecimientos de Consumo Escolar de los Planteles de Educación Básica.

El panela, de suave aroma y sabor ligeramente salado, pertenece a la categoría de los quesos frescos porque no se somete a ningún proceso de maduración (manchego o Chihuahua) o de fermentación (roquefort). Por su proceso de fabricación, es de esperar que cualquier queso panela sea un producto con alto contenido de agua, rico en caseína (proteína propia de la leche) y en grasa butírica (también inherente al lácteo). Esa es la teoría, pero en la práctica... Bueno, mejor consulta las tablas y gráficas de nuestro Estudio de Calidad para que te enteres cuántas calorías te aporta tu marca favorita de queso panela y averigües, más importante aún, si lo que consumes es realmente queso.

EL ESTUDIO

Nos fuimos de compras y adquirimos 36 marcas de quesos panela (entre ellos, los llamados "tipo panela", "estilo panela" y light) y siete de sus imitaciones (productos que declaran reemplazar, parcial o totalmente, la grasa butírica propia de la leche por grasas vegetales). A todos los llevamos al Laboratorio para verificar su contenido y tipo de grasa, contenido de proteína, contenido de humedad, la presencia de conservadores, su aporte calórico, su calidad sanitaria, así como que no presentaran adulteración con almidón. También se evaluó que la información declarada en su etiqueta fuera veraz.

QUESOS PANELA

MARCA, DENOMINACIÓN, PRESENTACIÓN Y PAÍS DE ORIGEN	INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR	HUMEDAD (%)	GRASA (%)	PROTEÍNA (%)	APORTE CALÓRICO kcal/100 g	SODIO mg/100 g	TIPO DE GRASA	COSTO POR 100 g
AGUASCALIENTES Queso fresco panela 500 g (México)	Completa	54.3	20.50	19.83	**273**	405	Butírica	$9.80
ALPURA Queso tipo panela 400 g (México)	Completa	53.8	20.25	18.51	**272**	557	Butírica	$10.75
BAKERS & CHEFS (ESMERALDA) Queso panela, 400 g (México)	Completa	52.4	22	18.39	**276**	326	Butírica	$8.20
CAPERUCITA Queso panela 400 g (México)	Completa	52.8	21	19.83	**280**	546	Butírica	$10.75
DIANE Queso panela artesanal A granel (México)	Completa	54.1	24.50	18.08	**293**	451	Butírica	$5.60
FUD Queso panela 360 g (México)	Completa	52.8	22	19.68	**285**	414	Butírica	$6.60
IXTACALCO Queso panela A granel (México)	Completa	57.7	24.75	17.68	**293**	235	Butírica	$8.32
LA ESMERALDA Queso panela 400 g (México)	Completa	56.5	20	19.75	**263**	310	Butírica	$7.75
LA PILARICA Panela A granel (México)	Completa	55.4	20.75	18.59	**271**	318	Butírica	$5.40
LA VILLITA Queso panela 400 g (México)	Completa	56.4	21.50	16.62	**270**	538	Butírica	$7.75
LALA Queso panela 400 g (México)	Completa	57.4	19.50	17.40	**255**	391	Butírica	$7.35
LYNCOTT Queso panela 500 g (México)	Completa	58.4	18.75	18.59	**249**	371	Butírica	$8.40

QUESOS PANELA (CONTINUACIÓN)

MARCA, DENOMINACIÓN, PRESENTACIÓN Y PAÍS DE ORIGEN	INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR	HUMEDAD (%)	GRASA (%)	PROTEÍNA (%)	APORTE CALÓRICO kcal/100 g	SODIO mg/100 g	TIPO DE GRASA	COSTO POR 100 g
MAXEI Panela de leche de cabra 400 g (México)	Completa	55.1	19.25	19.21	**262**	404	Caprica	$13.30
NOCHEBUENA Queso panela canasto 400 g (México)	Completa	52.3	21.75	18.58	**286**	401	Butírica	$10.55
SANTA CLARA Queso tipo panela 1.108 kg (México)	Completa	59.8	14.75	18.63	**222**	492	Butírica	$9.35
SORIANA Queso panela 400 g (México)	Completa	56.5	20.75	19.14	**267**	251	Butírica	$9
LA QUESERÍA La panela A granel	No indica país de origen.	56.5	21.50	17.87	**269**	330	Butírica	$9.40
COVADONGA Queso panela 500 g (México)	Se dice "Naturalmente el Mejor" pero su calidad no demuestra superioridad en comparación con otras marcas.	53.7	23.75	17.70	**292**	437	Butírica	$10.50
SABORI PARMA Queso panela 300 g (México)	No comprobó ser recomendado por la Asociación Mexicana de Medicina del Deporte A C.	54.4	21	20.88	**275**	429	Butírica	$9.85
FLOR DE ALFALFA Queso panela 500 g (México)	Una muestra no cumplió con el contenido neto declarado.	56	20	18.06	**262**	699	Butírica	$9.30
LOS VOLCANES Queso panela 1 kg (México)	Una muestra no cumplió con el contenido neto declarado.	58	19.50	18.40	**251**	588	Butírica	$9.90
CHEN Queso canastita panela 400 g (México)	Una muestra no cumplió con el contenido neto declarado.	48.2	27.75	18.34	**333**	479	Butírica	$9.25
LOS VOLCANES Queso panela 400 g (México)	Una muestra no cumplió con el contenido neto declarado.	56.8	18	19.07	**249**	509	Butírica	$7.85
LETRITAS Queso tipo panela A granel (México)	Denominación no clara. Tabla nutrimental mal declarada.	46	22.63	18.35	**316**	397	Butírica	$4.46
EL SAUCE Queso tipo panela A granel (México)	Completa	55.2	23.50	16.80	**285**	257	Butírica	$5.50

PRODUCTOS QUE SE DICEN **QUESO PANELA** ¡PERO NO LO SON!

MARCA, DENOMINACIÓN, PRESENTACIÓN Y PAÍS DE ORIGEN	INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR	HUMEDAD (%)	GRASA (%)	PROTEÍNA (%)	APORTE CALÓRICO kcal/100 g	SODIO mg/100 g	TIPO DE GRASA	COSTO POR 100 g
LA RISUEÑA Queso tipo panela A granel (México)	Completa	55.7	20.50	18.32	**266**	434	Mezcla grasa butírica con grasa vegetal	$8
PRODUCTOS SAN MATEO Queso tipo panela A granel (México)	Completa	49	14.25	20.88	**260**	480	Mezcla grasa vegetal y butírica	$5.50
TEOLOYUCAN Queso estilo panela A granel (México)	Completa	44.8	25	16.10	**333**	461	Mezcla grasa vegetal y butírica	$4.80
LA PARROQUIA DE XICO Queso tipo panela A granel	No indica país de origen.	54.9	21.25	13.42	**275**	406	Grasa vegetal	$4.20
PAULET Queso tipo panela A granel (México)	No indica domicilio de fabricante.	47.2	17.75	15.74	**287**	546	Grasa vegetal	$4.50
LA PURÍSIMA Queso tipo panela A granel	No indica país de origen, no presenta ingredientes, ni domicilio del fabricante. No declara mínimo de proteína, grasa y máximo de humedad.	56.9	20	16.85	**258**	398	Mezcla grasa vegetal y butírica	$5.30
LÁCTEOS KURSON KOSHER Queso tipo panela 500 g (México)	No comprobó uso de símbolo Kosher.	54.7	17.75	19.42	**257**	524	Mezcla grasa butírica con grasa vegetal	$10.95
FRANKLY Queso tipo panela A granel (México)	Completa	61.4	17	2.45	**231**	631	Butírica	$5.90

NORMATIVIDAD:

- **NOM-002-SCFI-1993.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- **NMX-F-713-COFOCALEC-2005.** Sistema producto leche. Alimentos – Lácteos – Queso y Queso de suero. Denominación, Especificaciones y Métodos de prueba. Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Secretaría de Salud.

IMITACIÓN QUESO PANELA

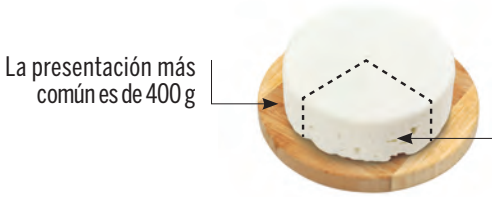
MARCA, DENOMINACIÓN, PRESENTACIÓN Y PAÍS DE ORIGEN	INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR	HUMEDAD (%)	GRASA (%)	PROTEÍNA (%)	APORTE CALÓRICO kcal/100 g	SODIO mg/100 g	TIPO DE GRASA	COSTO POR 100 g
AURRERA Imitación queso panela 200 g (México)	Completa	57.8	21.75	15.74	**267**	304	Grasa vegetal	$8.50
DEL ABUELO Imitación queso panela A granel (México)	Destaca la palabra "Panela" y la denominación "Imitación queso panela" se presenta con letras pequeñas.	58	27	16.42	**309**	547	Mezcla grasa vegetal y butírica	$5.60
SELLO DE ORO CHILCHOTA Queso panela canasta (imitación queso panela) A granel (México)	Destaca "Queso panela canasta" y con letras muy pequeñas indica "Imitación queso panela".	54.1	21.50	17.36	**277**	532	Mezcla grasa vegetal y butírica	$6
FRANJA Estilo queso panela A granel (México)	Destaca la palabra "Panela" y con letras pequeñas indica "Estilo queso panela".	39.8	20.75	17.78	**333**	494	Grasa vegetal	$4.80
EL CIERVO Imitación queso panela 400 g (México)	Destaca la palabra "Panela" y la denominación "Imitación queso" se presenta con letras pequeñas.	60.9	20.25	15.69	**247**	258	Grasa vegetal	$9.25
MARIPOSA Imitación queso panela A granel (México)	Destaca la palabra "Panela" y la denominación "Imitación a queso" se presenta con letras pequeñas.	57.4	19.75	15.08	**252**	982	Grasa vegetal	$7.65
BONANZA Imitación queso panela A granel	Destaca la palabra "Panela" y con letras pequeñas presenta la denominación "imitación a queso".	59.4	20	16.56	**250**	487	Grasa vegetal	$8.30

QUESO PANELA LIGHT

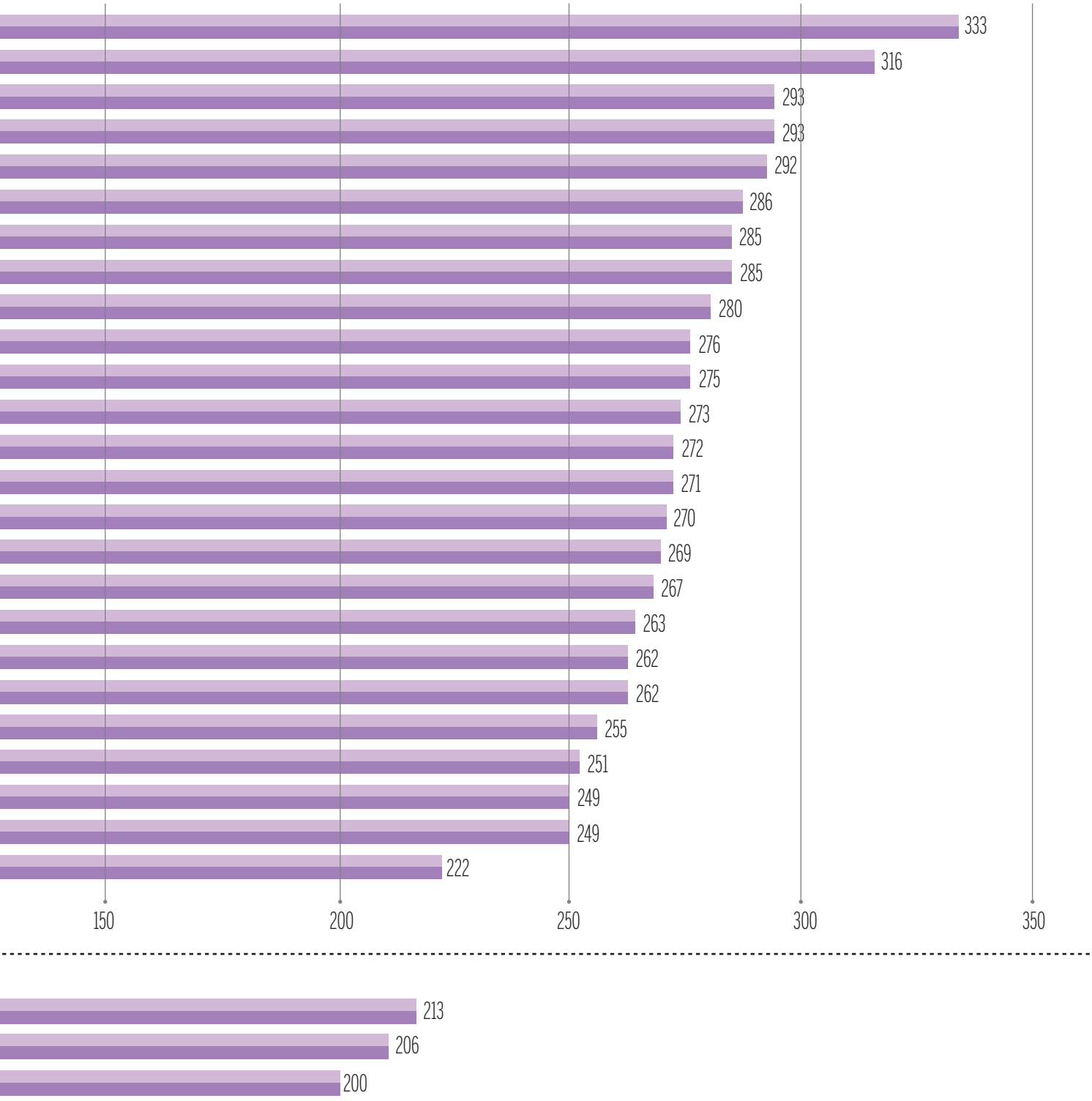
MARCA, DENOMINACIÓN, PRESENTACIÓN Y PAÍS DE ORIGEN	INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR	HUMEDAD (%)	GRASA (%)	PROTEÍNA (%)	APORTE CALÓRICO kcal/100 g	SODIO mg/100 g	TIPO DE GRASA	COSTO POR 100 g
LALA LIGHT Queso panela reducido en grasa 400 g (México)	Completa	58.8	12.50	20.10	**213**	464	Butírica	$8.20
NOCHEBUENA LITE Queso panela reducido en grasa 400 g (México)	Completa	62.5	12.75	19.51	**200**	476	Butírica	$13.50
ESMERALDA LIGHT Queso panela reducido en grasa 400 g (México)	Completa	62.7	14	17.58	**206**	517	Butírica	$7.75

Aporte calórico en quesos panela

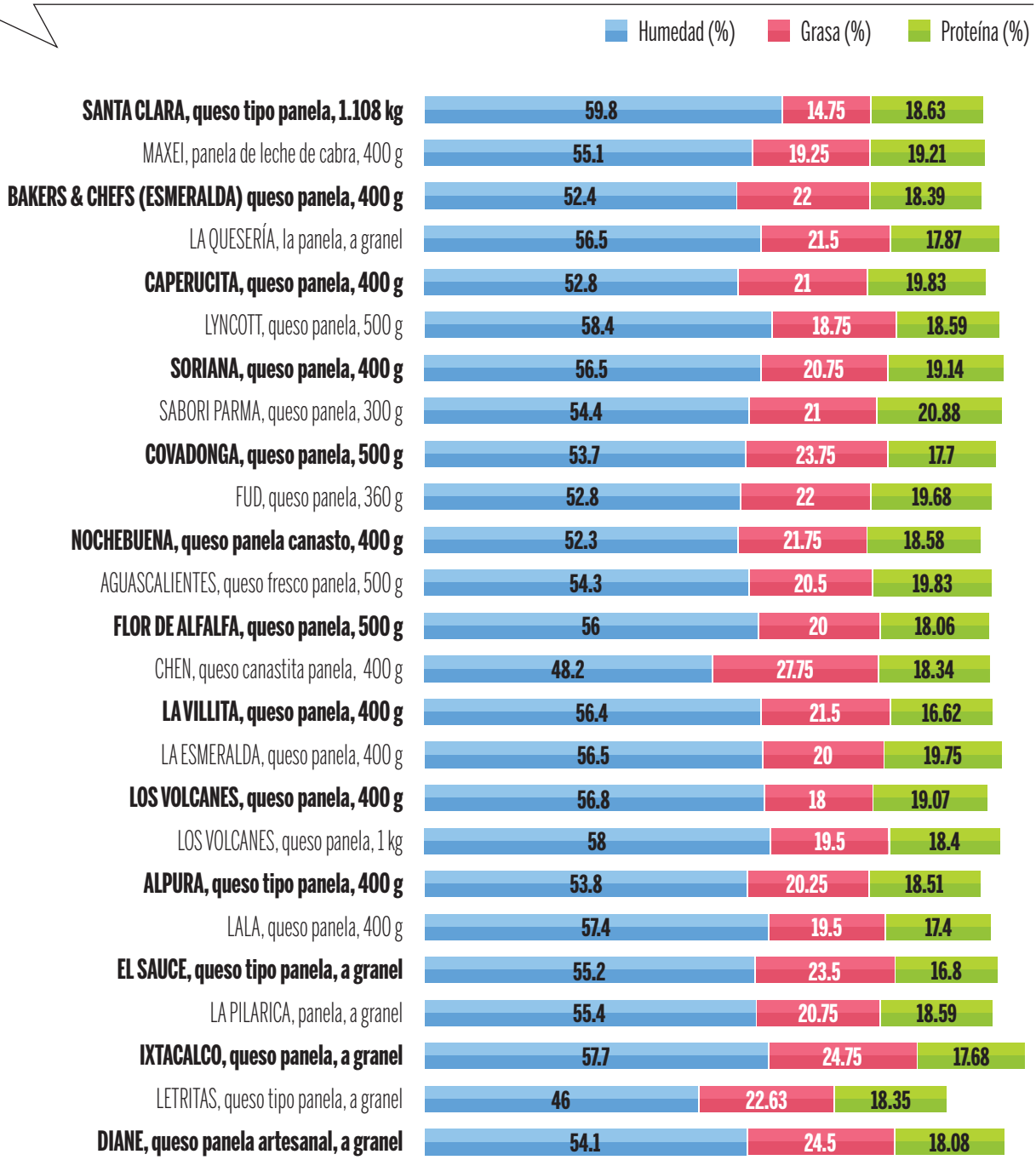
Quesos Light



Aporte energético kcal/100 g



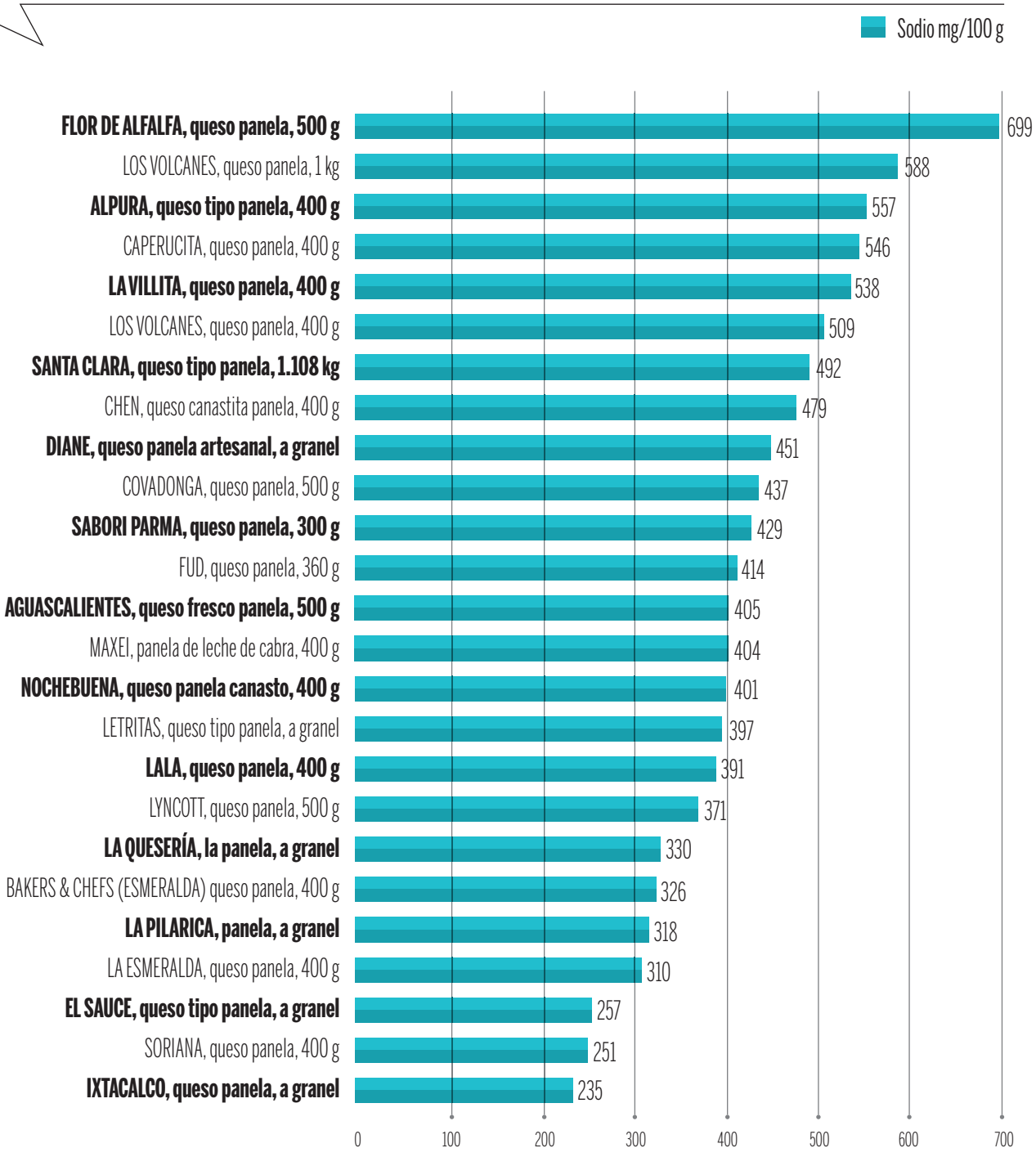
Principales componentes del queso panela

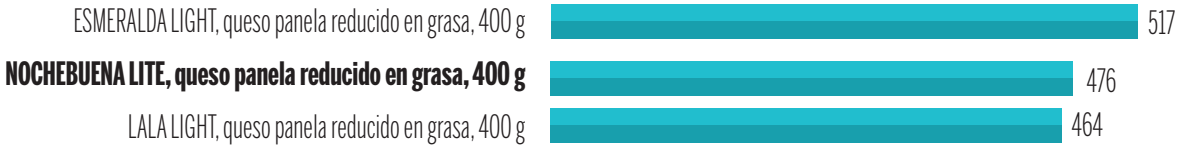


Quesos Light

Contenido de sodio en quesos panela

Media cucharada de sal = 1,179 mg de sodio





LO QUE ENCONTRAMOS

Antes de entrar de lleno con las calorías. El queso panela tiene dos características muy importantes que debes considerar al momento de elegir una marca: las proteínas y la humedad. El panela es un producto rico en proteínas: los valores encontrados de estas entre las distintas marcas de queso evaluadas oscilan entre 17 y 21 gramos por cada 100 gramos de producto. En tanto que su contenido de humedad (agua) es alto: entre 45 y 63%, lo que era de esperarse ya que este queso se obtiene de la separación del suero de la leche coagulada (por acción del cuajo y/o enzimas específicas), cuya masa solo se prensa y escurre, resultando un queso de consistencia sólida y suave.

El asunto de las calorías

Una de las principales razones que tienen muchos consumidores para comprar panela es que se trata de uno de los quesos menos calóricos, de ahí la importancia de este rubro. El contenido energético por 100 gramos de los quesos panela analizados estuvo entre 222 kilocalorías, correspondientes a la marca **Santa Clara**, y 333 kilocalorías que obtuvo la marca **Chen**. Un aspecto importante a subrayar es que, en realidad, la reducción de calorías no fue mucha en los productos denominados panela reducidos en grasa (light), en los cuales se encontró entre 200 a 213 kilocalorías.

Los que no son panela

Encontramos ocho marcas de quesos que se hacen llamar queso panela, sin serlo. ¿Y cómo lo sabemos? Simple, estos falsos quesos sustituyen la grasa butírica que es propia de la leche por grasas vegetales. Otro indicativo de que quieren engañarte es que su contenido de proteína es demasiado bajo, lo que hace que el fabricante abarate los costos de producción.

Así que podemos resaltar para mal el caso de **Frankly**, queso tipo panela que obtuvo la cantidad de proteína más

↘ LAS MARCAS CON PROBLEMAS SANITARIOS

La gran cantidad de agua y nutrientes en estos productos los hace susceptibles al deterioro cuando las condiciones de almacenamiento no son las adecuadas o cuando se rompe la cadena de frío al momento de trasladarlos a los puntos de venta o durante la comercialización. Los hongos y las levaduras son indicadores de este deterioro, por lo que las normas sanitarias establecen límites máximos para estos. Sí, encontramos productos que exceden tales límites. Estas son las marcas en las que detectamos producto con indicadores de deterioro:

↘ LOS VOLCANES
Queso panela, 400 g, México
↘ LETRITAS
Queso tipo panela, a granel, México
↘ EL SAUCE
Queso tipo panela, a granel, México
↘ LÁCTEOS KURSON KOSHER
Queso tipo panela, 500 g, México

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

baja: 2.45 g por 100 g de producto. Esta cantidad tan pobre incumple el contenido mínimo de proteína que un queso debe tener: 10%, de acuerdo a lo establecido por la normatividad. Y por si faltara algo fue notoria la presencia de almidón en este producto. Analiza con cuidado el resto de los quesos que dicen ser panela pero no lo son en la página 33.

Si requieres más información sobre este estudio o quieres sugerirnos la realización de alguno, puedes comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544 2122 de la Ciudad de México. También puedes escribirnos al correo laboratorio@profeco.gob.mx.

Los considerablemente salados

En este rubro, destaca el caso del queso panela **Flor de alfalfa** cuyo análisis arrojó que contiene 699 mg de sodio en 100 g de producto, el nivel más alto registrado en todas las marcas. El queso que menos sal registró fue el de la marca **Ixtacalco** con 235 mg de sodio. Por cierto, los quesos light analizados no tienen tan poca sal: por ejemplo, la marca **Esmeralda Light** tuvo hasta 517 mg por 100 g de producto.

Las marcas imitadoras

Existen productos que se denominan "Imitaciones de queso panela" o "Estilo queso panela", lo que no tiene nada de malo: en estos productos la grasa butírica se reemplaza parcial o totalmente por grasas vegetales, y así lo declaran en sus etiquetas. Lo que no está del todo bien es que la gran mayoría de las marcas indican las denominaciones "Imitación" o "Estilo" en letras pequeñas y resaltan las palabras "Queso" o "Panela", lo que podría llegar a confundir al consumidor. La marca **Aurrera** fue la única que muestra en su etiqueta información al consumidor completa. Moraleja: si realmente lo que quieres es queso panela auténtico, asegúrate de leer bien las etiquetas.

Contenido ¿neto?

Y para terminar, estas son las marcas con muestras que no cumplen con el contenido neto declarado: **Chen** (presentación de 400 g), **Flor de Alfalfa** (presentación de 500 g) y **Los Volcanes** (presentaciones de 400 g y 1 Kg).

4 CONSEJOS BIEN CUAJADOS

1 Como siempre, recuerda que leer las etiquetas es fundamental para hacer la elección correcta.

2 Mantén el queso en refrigeración, entre 2 y 6°C. Una vez abierto, protégelo con papel film o guárdalo en un recipiente plástico hermético, así evitarás que se contamine, seque y adquiera olores de otros alimentos.

3 Nunca congeles tu queso panela, ya que perdería todas sus propiedades.

4 Muy importante: recuerda que el queso panela aporta grasas de origen animal, es decir, grasas saturadas que tinen un impacto negativo ante enfermedades cardiovasculares.

ESTUDIO DE CALIDAD: ESTUFAS DE GAS Y PARRILLAS E

CALOR DE HO

Entras a la cocina a primera hora de la mañana, más dormido que despierto, y en automático enciendes la estufa para el café. Aunque ni siquiera pasa por tu cabeza, así reproduces cada día un acto que bien podría ser el gran símbolo de la civilización. En algún instante ancestral nos dimos cuenta de que el fuego, además de calentar el hogar y alejar a las fieras, servía también para ablandar los alimentos y cambiar su sabor, aspecto y digestión.

En la antigüedad lo más común era tener una olla colgada con una cadena sobre las brasas o cocinar sobre parrillas o sartenes sostenidas sobre el fuego por medio de patas. A partir de allí, el objetivo en la creación de estos artefactos fue la contención efectiva del fuego, mientras se llevaba a cabo una evolución paralela: la de los combustibles. Desde los más primitivos (como la leña), pasamos a través de diferentes tipos de carbones y del petróleo, hasta llegar al gas de nuestros días y la electricidad.

¿Qué tan antigua es la estufa como la conocemos? Fue creada por los romanos en forma de hornillo de bronce (algunas piezas se conservan en el Museo de Nápoles, procedentes de Herculano y Pompeya). Solo a partir del siglo XVI se conoce la estufa cuadrangular de hierro con planchas metálicas por encima, dispuesta para recibir los utensilios de cocina.

Por su parte, la estufa eléctrica se concibió en 1892, una década después de que Edison diera a conocer la lámpara incandescente. Los británicos Crompton y Dowsing patentaron el primer modelo para uso doméstico. Consistía en un alambre de alta resistencia enrollado varias veces alrededor de una placa rectangular de hierro, que al conducir la electricidad adquiría un brillo blanco anaranjado: es el "efecto Joule", fenómeno en el que la corriente eléctrica que circula por un conductor eleva su temperatura, debido a la energía de los electrones que se transforma en calor. El alambre estaba situado en el centro de una pantalla parabólica que difundía el calor en un haz.

EL ESTUDIO

Examinamos 13 modelos de estufas de piso de 30", cinco parrillas de sobreponer a gas y tres parrillas eléctricas. Agrupamos los resultados en estos rubros:

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Verificamos que los modelos presentaran en una placa o etiqueta la información requerida en la normatividad, como: modelo, número de serie, características eléctricas o el tipo de gas para el cual está diseñado el aparato. También revisamos que contaran con un instructivo que indique el método de instalación, operación, advertencias y precauciones de uso. Si ofrece garantía, checamos que estuviera redactada en los términos que establece la Ley.

ACABADOS

Verificamos que, en general, no presentaran un ensamblaje defectuoso: aristas pronunciadas, rebabas, sobrantes o faltantes de material, etcétera. Todos los equipos analizados cumplieron en este renglón.

CAPACIDAD TÉRMICA DE LOS QUEMADORES

Corroboramos que la cantidad de energía calorífica que generan los quemadores principales fuera igual a la Capacidad Térmica Nominal indicada por el fabricante en la etiqueta de identificación del aparato, con una tolerancia de ±10%.

S ELÉCTRICAS

OGAR

FICHA TÉCNICA

Periodo de análisis:
del 23 de marzo al 25 de mayo de 2011

Periodo de muestreo:
del 15 de marzo al 3 de mayo de 2011

Pruebas realizadas:
1,365

Marcas/modelos analizados:
6/21

EFICIENCIA TÉRMICA DE LOS QUEMADORES
Verificamos que la relación existente entre el gasto de combustible (gas o energía eléctrica, según corresponda) y la cantidad de energía calorífica que generan los quemadores principales no fuera menor al 45%, límite que marca la normatividad (ningún modelo llegó a tal grado de ineficiencia).

CONSUMO DE GAS O ENERGÍA ELÉCTRICA
Medimos la cantidad de gas o energía eléctrica consumida durante la prueba de eficiencia por los quemadores u otros elementos calefactores.

SEGURIDAD
Verificamos que las estufas y parrillas no presentaran fugas de gas. También comprobamos que la temperatura de las superficies exteriores, jaladeras, perillas e interruptores no aumentara al grado de poner en riesgo tu integridad física o provocar incendios, y que el tiempo de encendido de los quemadores ocurriera en menos de cuatro segundos, ya que un tiempo mayor puede provocar acumulación de gas y posibles explosiones. Buena noticia: todos los modelos pasaron satisfactoriamente esta prueba.

En las parrillas que funcionan con energía eléctrica verificamos que sus aislamientos no se vieran comprometidos por el uso, de forma que pudieran causar choques eléctricos o cortocircuitos.

No tardaron en aparecer estufas eléctricas perfeccionadas. El inventor Albert Marsh fabricó el elemento radiante con una aleación de níquel-cromo, capaz de alcanzar temperaturas al rojo-blanco sin fundirse. La estufa británica de 1912 sustituyó la pesada placa de hierro en la que se enrollaba el alambre calefactor por un elemento ligero de arcilla refractaria: así nació la primera estufa eléctrica portátil realmente eficaz. El siguiente paso, ya en años recientes, se marcó con la aparición de resistencias enrrolladas helicoidalmente en una base de material cerámico y, más adelante, de resistencias blindadas o embutidas en una placa metálica. Hoy en día estas resistencias también están embutidas en un vidrio especial, muy fácil de limpiar: se les conoce como estufas de vitrocerámica. Entre ellas, el último grito es la estufa de inducción: la resistencia no calienta la superficie del vidrio que la contiene, sino que genera directamente el incremento de temperatura haciendo vibrar las moléculas de la base del utensilio que está sobre él y que queremos calentar, mediante un campo magnético.

El último avance es la parrilla de inducción: calienta utensilios mediante campos magnéticos.

Describamos ahora las estufas más comunes. Las que encontramos con más frecuencia en el mercado están constituidas por una o más hornillas contenidas en un mueble completo (pueden incluir un horno); algunas se apoyan directamente en el suelo (las llamamos "de piso"), y otras se empotran en un hueco previamente hecho para contenerla en el mueble principal de la cocina. Por último, están las que solamente constan de una placa o parrilla que contiene los quemadores; están diseñadas para apoyarse sobre otro mueble. Los quemadores son los elementos esenciales, y pueden diseñarse para funcionar con gas, energía eléctrica o ambos.

Las estufas que funcionan con gas tienen una llave o válvula que permite el paso del combustible hacia una cavidad donde se mezcla con el aire necesario para la combustión. Esta mezcla de aire-gas sale por los orificios del quemador al cual está conectado, donde arde. El fuego se inicia mediante una fuente externa como un cerillo, aunque todas las estufas que probamos se encienden con chispas eléctricas generadas por mecanismos incorporados a la propia estufa. El poder calorífico del quemador se regula modificando el caudal de gas mediante la llave de paso.

Muy bien, llegó el momento de poner las estufas bajo la lupa del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

ESTUFAS DE PISO DE 30”

Frigidaire

FKGA30M4MJSM • China
Con garantía de un año

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero inox.
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Capelo de cristal templado
- Comal removible
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido eléctrico por botón
- Encendido manual
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termostato

Accesorios
- Asador bajo
- Luz
- Dos parrillas retráctiles o deslizables
- Reloj mecánico (timer)

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 58 Altura: 94.5

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Rápido (grande) 10 cm (X 2)	6,000	5,838	72
Semi rápido (mediano) 7.5 cm (X 3)	4,300	4,699	63
Auxiliar (pequeño) 5.5 cm	2,800	2,563	67
Horno	6,000	6,407	NA

Consumo de gas*: 0.014 m³ Seguridad: cumple

Koblenz

EK-502FG • México
Con garantía de tres años

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero inox.
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 2
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Capelo de cristal templado
- Comal removible de aluminio teflonado
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido eléctrico por botón
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termocontrol

Accesorios
- Calienta platos
- Luz
- Limpieza continua
- Parrillas desmontables
- Puerta removible

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 63 Altura: 97

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 4)	5,200	4,983	62
Jumbo 10.5 cm (X 2)	6,000	5,980	56
Horno	13,000	12,814	NA

Consumo de gas*: 0.016 m³ Seguridad: cumple

NOMENCLATURA | E Excelente | MB Muy bien | B Bien | R Regular

Koblenz

EK-34G • México
Con garantía de tres años

B
Evaluación global

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero inox.
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 5

Accesorios
- Comal removible porcelanizado
- Copete metálico
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido eléctrico por botón
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termostato

Accesorios
- Calienta platos
- Limpieza continua
- Luz
- Parrilla desmontable
- Puerta removible
- Reloj mecánico (timer)

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76.0 Profundidad: 63 Altura: 91

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 3)	5,200	5,268	62
Jumbo 10.5 cm	6,000	5,838	58
Oval	6,500	5,695	NA
Horno	13,000	12,814	NA

Consumo de gas*: 0.016 m³ Seguridad: cumple

mabe

EM7653NN0 • México
Con garantía de un año

B
Evaluación global

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero porcelanizado
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Comal removible porcelanizado
- Copete metálico
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido manual
- Puerta con ventana panorámica
- Termocontrol

Accesorios
- Asador bajo
- Charola de asador
- Limpieza continua
- Luz
- Parrilla desmontable
- Puerta removible

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 66 Altura: 91

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 4)	7,385	6,692	56
Súper quemador 10.5 cm (X 2)	10,550	8,828	55
Horno	14,770	12,387	NA

Consumo de gas*: 0.033 m³ Seguridad: cumple

* Consumo de energía necesario para elevar **70°C** la temperatura del agua

ESTUFAS DE PISO DE 30" (CONTINUACIÓN)

mabe

EM7665BI0 • México
Con garantía de un año

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Comal removible porcelanizado
- Copete metálico
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido eléctrico por botón
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termostato

Accesorios
- Asador bajo
- Charola de asador
- Limpieza continua
- Luz
- Parrilla desmontable
- Puerta removible

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 66 Altura: 91

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 8.5 cm (X 4)	7,385	6,692	58
Súper quemador 12 cm (X 2)	10,550	8,543	57
Horno	16,880	13,811	NA

Consumo de gas: 0.024 m³ Seguridad: cumple

mabe

EM7651NN0 • México
Con garantía de un año

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero porcelanizado
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Comal removible porcelanizado
- Copete metálico
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido manual
- Puerta con ventana
- Termocontrol

Accesorios
- Limpieza continua
- Parrilla desmontable
- Puerta removible

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 66 Altura: 91

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 4)	7,385	6,265	60
Súper quemador 10.5 cm (X 2)	10,550	9,255	51
Horno	14,770	11,106	NA

Consumo de gas*: 0.026 m³ Seguridad: cumple

* Consumo de energía necesario para elevar **70°C** la temperatura del agua
Nota 1 ¿Por qué no cumple? La temperatura que alcanza la superficie exterior del vidrio de la ventana panorámica del horno, cuando está en funcionamiento, es mayor a **89°C**

mabe

XO7688CI0• México
Con garantía de un año

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Capelo de cristal templado
- Comal removible porcelanizado
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido manual
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termostato

Accesorios
- Asador bajo
- Charola de asador
- Limpieza continua
- Luz
- Puerta removible
- Parrilla desmontable

Dimensiones totales cm
Ancho: 76 Profundidad: 66 Altura: 95

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 8.5 cm (X 4)	7,385	6,692	59
Súper quemador 12 cm (X 2)	10,550	8,400	59
Horno	16,880	13,241	NA

Consumo de gas*: 0.023 m³ Seguridad: cumple

Acros

AF4500Q01 • México
Con garantía de un año

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero porcelanizado
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Capelo de cristal templado
- Comal removible porcelanizado
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido manual
- Puerta con ventana panorámica
- Termocontrol

Accesorios
- Limpieza continua
- Luz
- Parrilla desmontable

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 62 Altura: 96

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Quemadores 7.8 cm (X 5)	7,000	5,695	60
Súper quemador 11.5 cm	7,500	6,692	49
Horno	13,600	11,106	NA

Consumo de gas*: 0.018 m³ Seguridad: cumple

ESTUFAS DE PISO DE 30" (CONTINUACIÓN)

Koblenz

EK302B • México
Con garantía de tres años

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero inox.
- Encendido eléctrico por botón
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Capelo de cristal templado
- Comal removible porcelanizado
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido eléctrico por botón
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termocontrol

Accesorios
- Limpieza continua
- Luz
- Parrilla desmontable
- Puerta removible

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 62 Altura: 97

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 4)	5,200	4,983	58
Jumbo 10.5 cm (X 2)	6,000	5,980	58
Horno	13,000	12,957	NA

Consumo de gas* : 0.017 m³ Seguridad: no cumple[1]

Koblenz

EKE505G • México
Con garantía de tres años

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero inox.
- Encendido eléctrico automático
- Número de parrillas superiores: 2
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Capelo de cristal templado
- Perillas de seguridad

Características del horno
- Encendido eléctrico automático
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termostato

Accesorios
- Limpieza continua
- Luz
- Parrillas desmontables
- Puerta removible

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 63 Altura: 97

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 4)	5,200	5,126	63
Jumbo 10.5 cm	6,000	5,838	64
Tres flamas 13 cm	12,000	10,983	51
Horno	13,000	12,814	NA

Consumo de gas*: 0.022 m³ Seguridad: no cumple[1]

Koblenz

EK309FG • México
Con garantía de tres años

Características de la estufa
•Cubierta superior de acero inox.
•Encendido eléctrico automático
•Número de parrillas superiores: 2
•Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
•Capelo de cristal templado
•Comal removible de aluminio teflonado
•Perillas de seguridad
•Reloj digital

Características del horno
•Encendido eléctrico automático
•Puerta con ventana panorámica espejo
•Termostato

Accesorios
•Asador bajo
•Parrilla desmontable
•Charola de asador
•Puerta removible
•Limpieza continua •Luz

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 63 Altura: 97

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 4)	5,200	5,126	59
Jumbo 10.5 cm	6,000	5,838	60
Tres flamas 13 cm	12,000	11,106	53
Horno	13,000	12,814	NA

Consumo de gas*: 0.022 m³ Seguridad: no cumple[1]

GE

EG3092CX0• México
Con garantía de un año

Características de la estufa
•Cubierta superior de acero
•Encendido eléctrico automático
•Número de parrillas superiores: 3
•Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
•Comal removible porcelanizado
•Capelo de cristal templado
•Perillas de seguridad
•Reloj digital
•Válvula de seguridad de corte de gas al cerrar capelo

Características del horno
•Encendido eléctrico automático
•Puerta con ventana panorámica de espejo •Termostato

Accesorios
•Asador bajo
•Charola de asador
•Limpieza continua •Luz
•Puerta removible
•Dos parrillas retráctiles

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 66 Altura: 95

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 8.5 cm (X 4)	7,385	7,119	50
Súper quemador 12 cm (X 2)	10,550	8,543	52
Horno	16,880	13,668	NA

Consumo de gas*: 0.027 m³ Seguridad: cumple

* Consumo de energía necesario para elevar **70°C** la temperatura del agua
Nota [1] ¿Por qué no cumple? La temperatura que alcanza la superficie exterior del vidrio de la ventana panorámica del horno, cuando está en funcionamiento, es mayor a **89°C**

ESTUFAS DE PISO DE 30" (CONTINUACIÓN)

GE

EG3099DX • México
Con garantía un año

Características de la estufa
- Cubierta superior de acero
- Encendido eléctrico automático
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Accesorios
- Capelo de cristal templado
- Comal removible porcelanizado
- Perillas de seguridad
- Válvula de seguridad de corte de gas

Características del horno
- Encendido eléctrico automático
- Puerta con ventana panorámica de espejo
- Termostato

Accesorios
- Gratinador
- Limpieza continua
- Luz
- Dos parrillas retráctiles
- Puerta removible

Cajón gratinador
- Control electrónico para cocinar, gratinar, dorar, mantener caliente, calentar platos y descongelar. Charola de gratinador

Dimensiones totales en cm
Ancho: 76 Profundidad: 71 Altura: 91

Quemadores

Tipo y dimensiones de quemadores	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 8.5 cm (X 4)	7,385	6,834	51
Súper quemador 12 cm (X 2)	10,550	8,258	51
Horno	14,770	12,885	NA

Consumo de gas*: 0.027 m³ Seguridad: cumple

BUSCA EL

Quién es Quién en los precios

DE ESTUFAS DE GAS Y PARRILLAS ELÉCTRICAS

A PARTIR DEL 4 DE JULIO EN
revistadelconsumidor.gob.mx

PARRILLAS PARA EMPOTRAR A GAS

E
Evaluación global

mabe

PM6004I • Italia
Con garantía de un año

Características
- Cubierta superior de acero
- Encendido eléctrico automático
- Número de parrillas superiores: 2
- Número de quemadores superiores: 4

Dimensiones totales en cm
Ancho: 58.5 Profundidad: 50 Altura: 3

Quemadores

Tipo y dimensiones	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Auxiliar 5.5 cm	3,000	2,563	77
Semi rápido 7.5 cm (X 2)	4,800	4,271	79
Rápido 10 cm	8,440	7,261	69

Consumo de gas*: 0.0131 m³
Seguridad: cumple

MB
Evaluación global

mabe

PM6005I • Ecuador
Con garantía de un año

Características
- Cubierta superior de acero
- Encendido eléctrico automático
- Número de parrillas superiores: 2
- Número de quemadores superiores: 4

Dimensiones totales en cm
Ancho: 60 Profundidad: 50 Altura: 5

Quemadores

Tipo y dimensiones	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Semi rápido 7.5 cm (X 2)	4,600	4,556	72
Rápido 10 cm	7,400	6,692	65
Triple ring 13 cm	8,700	7,261	60

Consumo de gas* : 0.0150 m³
Seguridad: cumple

MB
Evaluación global

teka

EX-90 6G AI FUND• España
No indica garantía

Características
- Cubierta superior de acero inox.
- Encendido eléctrico automático
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 6

Dimensiones totales en cm
Ancho: 85 Profundidad: 50 Altura: 8

Quemadores

Tipo y dimensiones	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Semi rápido 7.3 cm (X 5)	6,300	4,556	71
Rápido 9.3 cm	9,000	5,980	68

Consumo de gas*: 0.014 m³
Seguridad: cumple

* Consumo de energía necesario para elevar **70°C** la temperatura del agua

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

PARRILLAS PARA EMPOTRAR A GAS (CONTINUACIÓN)

MB
Evaluación global

teka

EX-90 5G AI TR FUND • España
No indica garantía

Características
- Cubierta superior de acero inox.
- Encendido eléctrico automático
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 5

Dimensiones totales en cm
Ancho: 85 Profundidad: 50 Altura: 8

Quemadores

Tipo y dimensiones	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Auxiliar 5.5 cm	3,600	2,420	74
Semi rápido 7.5 cm (X 2)	6,300	4,271	72
Rápido 10 cm	10,080	7,119	67
Triple corona 13 cm	11,160	8,400	56

Consumo de gas*: 0.0215 m³
Seguridad: cumple

B
Evaluación global

mabe

PM9015CG • México
Con garantía de un año

Características
- Cubierta superior de cristal templado
- Encendido eléctrico automático
- Número de parrillas superiores: 3
- Número de quemadores superiores: 5

Dimensiones totales en cm
Ancho: 92.3 Profundidad: 52.1 Altura: 11.2

Quemadores

Tipo y dimensiones	Capacidad térmica (kJ/h)		Eficiencia térmica (%)
	Indicada	Verificada	
Estándar 7 cm (X 3)	5,500	4,983	63
Jumbo 9.7 cm (X 2)	8,440	7,404	59

Consumo de gas*: 0.016 m³
Seguridad: cumple

* Consumo de energía necesario para elevar **70°C** la temperatura del agua

PARA USARLA, TE RECOMENDAMOS...

1 **Antes de conectar** y utilizar tu nuevo equipo, lee cuidadosamente y por completo el manual de usuario.

2 **Verifica que la flama** que proporcionan los quemadores sea de color azul, lo cual es indicativo de una buena combustión. Si es amarilla o anaranjada, es necesario pedir a un técnico que corrija la mezcla de aire-gas de los quemadores.

3 **Como ya comentamos** y puedes apreciar en tablas, las estufas y parrillas generalmente incluyen quemadores de diferentes tamaños, esto con el fin de que utilices aquel que abarque lo más posible la base de los utensilios utilizados para cocinar. Eficiencia, ante todo.

4 **Si la elaboración** del platillo lo permite, emplea siempre utensilios con tapa para cocinar, ya que esto evitará salpicaduras en la cubierta de tu estufa y provocará una cocción mucho más rápida y eficiente.

5 **Cuando empiece a hervir** el agua, la leche o cualquier otro alimento líquido, baja la intensidad del fuego; esto mejorará su cocción y evitará pérdidas por evaporación.

6 Por lo general el horno tiene un quemador mucho más grande, que consume **una gran cantidad de gas**. Utilízalo solo para cocinar platillos que sin duda lo requieran.

7 Si vas a adquirir una estufa con horno integrado, selecciona una que cuente con **ventana panorámica**; esto te permitirá supervisar desde afuera tus alimentos sin permitir que el calor se escape. Al abrirlo se pierden aproximadamente 25°C de calor.

PARRILLAS ELÉCTRICAS DE VITROCERÁMICA

teka

TT 620• España
No indica garantía

Características

- Bloqueo de sensores
- Control táctil
- Desconexión de seguridad
- Inicio automático de cocción
- Indicador de calor residual
- Número de placas radiantes: 4 (incluye una de doble circuito)

Tipo y dimensiones de placas calefactoras	Capacidad térmica (kJ/h)		% desviación de potencia (W)	Eficiencia térmica (%)	Consumo de energía (Wh) *
	Indicada	Verificada			
Placa radiante de doble circuito 17/20cm	1,400/ 2,000	1,408/ 1,981	0.6/-1.0	56 / 53	289 / 306
Placa radiante 17.5 cm	1,800	1,781	-1	57	287
Placa radiante 14 cm	1,200	1,186	-1	62	264
Placa radiante 16 cm	1,500	1,495	0	59	277

Dimensiones totales en cm

Ancho: 60 Profundidad: 51 Altura: 7

GE

PGV6004S• Portugal
Con garantía de un año

Características

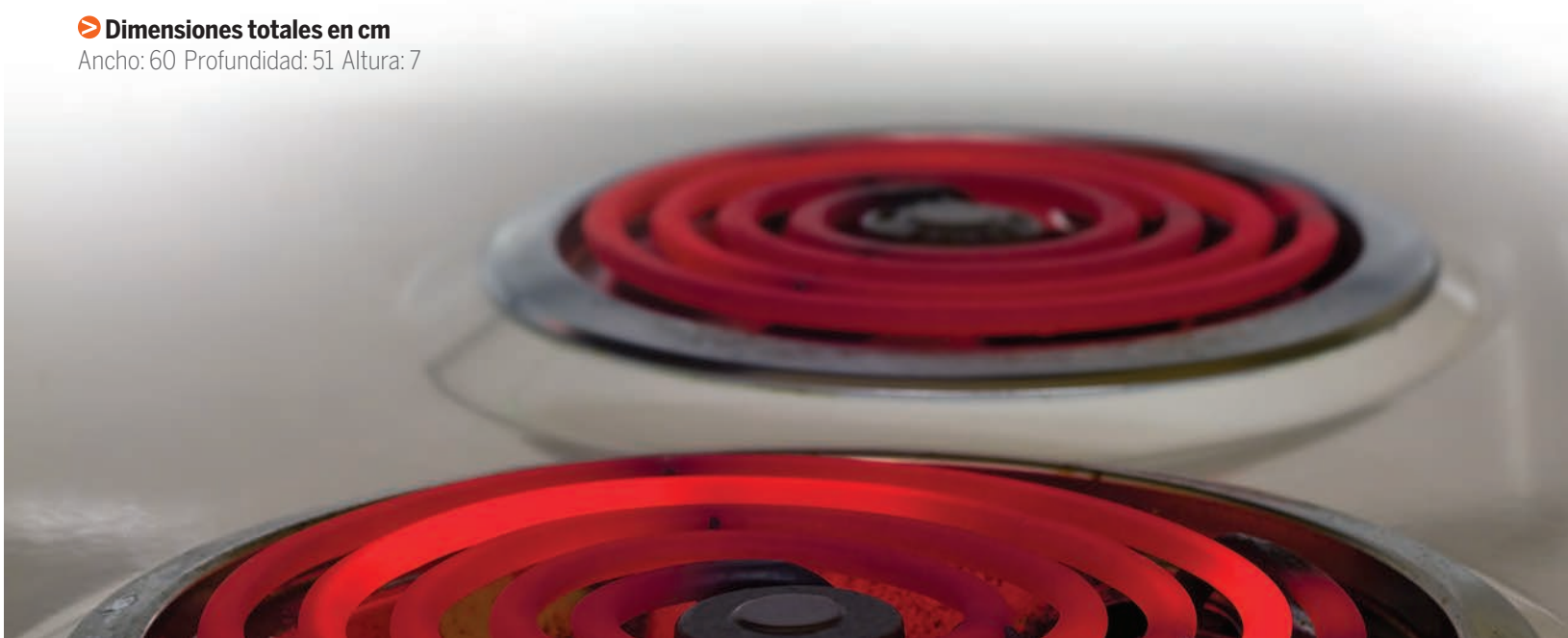
- Bloqueo de sensores
- Control táctil
- Indicador de calor residual
- Número de placas radiantes: 4

Tipo y dimensiones de placas calefactoras	Capacidad térmica (kJ/h)		% desviación de potencia (W)	Eficiencia térmica (%)	Consumo de energía (Wh) *
	Indicada	Verificada			
Placas radiantes 15.5 cm (X 2)	1,200	1,061	-12	60	271
Placas radiantes 19 cm (X 2)	1,800	1,635	-9	58	282

Dimensiones totales en cm

Ancho: 58 Profundidad: 51 Altura: 4

* Consumo de energía necesario para elevar **70°C** la temperatura del agua



PARRILLAS ELÉCTRICAS

teka

E/60.2 4P • España
No indica garantía

MB
Evaluación global

Características

- Control por conmutador de 7 posiciones para obtener distintas potencias
- Cubierta superior de acero inox.
- Número de placas eléctricas: 4

Tipo y dimensiones de placas calefactoras	Capacidad térmica (kJ/h)		% desviación de potencia (W)	Eficiencia térmica (%)	Consumo de energía (Wh) *
	Indicada	Verificada			
Placa eléctrica 14.5 cm	1,000	979	-2	58	280
Placa c/punto rojo 14.5 cm	1,500	1,507	0	56	290
Placas eléctricas 18 cm (X 2)	1,500	1,519	1	46	352

Dimensiones totales en cm

Ancho: 60 Profundidad: 51 Altura: 9

NORMATIVIDAD

NOM-019-SEDG-2002. Aparatos domésticos para cocinar alimentos que utilizan gas LP o gas natural – Especificaciones y métodos de prueba.
NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos Especificaciones de seguridad.
NMX-J-521/1-ANCE-2005, Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad Parte 1: Requisitos Generales.

* Consumo de energía necesario para elevar **70°C** la temperatura del agua

LO QUE ENCONTRAMOS

En lo referente a la información al consumidor, todas las muestras analizadas cumplen con los requisitos solicitados por la normatividad nacional vigente.

Las marcas y modelos de estufas y parrillas que fueron analizados presentan garantías de uno y tres años. De manera general te recomendamos que verifiques siempre si el producto elegido ofrece garantía. Esta debe estar incluida dentro de su empaque, sellada y con los datos de la tienda que expende el producto.

En el renglón de los quemadores, tenemos un descubrimiento: su capacidad térmica está en función de su diseño, más que de su tamaño. Por ejemplo, encontramos quemadores llamados "auxiliares" (los más pequeños) de 5.5 cm de diámetro con una capacidad térmica de 2,500 kJ/h, aproximadamente. Los quemadores denominados "estándar", con diámetro de 7 cm, pueden tener una capacidad térmica de 5,000 a 6,700 kJ/h. Por su parte, los quemadores nombrados "semi rápidos", con diámetro de 7.5 cm, registraron una capacidad térmica de tan solo 4,300 a 4,700 kJ/h (y son un poco más grandes que los anteriores).

La capacidad térmica de un quemador está en función de su diseño, más que de su tamaño.

Más ejemplos: los quemadores "estándar", pero con diámetros de 8.5 cm, nos dieron una capacidad térmica de 6,700 a 7,100 kJ/h; y los quemadores "rápidos", de 9.3 a 10 cm de diámetro, entregaron una capacidad de 5,800 a 7,400 kJ/h. Por

último, el caso más claro: los quemadores llamados "jumbo", de 10.5 cm de diámetro, dieron una capacidad térmica promedio de 5,900 kJ/h. Hay otros tipos... los "súperquemadores", los triples con diámetros de 13 cm, en fin. El mensaje es: un quemador gigante no necesariamente te va a dar más calor. Debes fijarte en otras cosas.

↘ **En el tema de la eficiencia térmica real** de los quemadores superiores, detectamos que la parrilla **Teka** modelo **EX-90 6G AI FUND**, fabricada en España, y la **Mabe** modelo **PM6004I,** fabricada en Italia, son las que ofrecen los quemadores más eficientes en su tipo y, en el segmento de las estufas, fue la **Frigidaire** modelo **FKGA30M4MJSM**, de fabricación china.

↘ **Sobre la seguridad de los productos:** descubrimos que la temperatura que alcanza el vidrio de la ventana del horno de las estufas **EK302B**, **EK309FG** y **EKE505G**, de **Koblenz**, de fabricación nacional, es superior a lo permitido. Esto podría ser peligroso para ti si por alguna razón tocas esta ventana.

Si requieres más información acerca de este estudio o quieres sugerirnos la realización de alguno, puedes comunicarte al **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** al 5544 2122 de la Ciudad de México, o escríbenos a **laboratorio@profeco.gob.mx**

¿ESTÁS A PUNTO DE COMPRAR UNA ESTUFA?

Lee esto

↘ ¿GAS NATURAL O LP?

Antes de que adquieras una nueva estufa o parrilla, es esencial que le indiques al vendedor el tipo de gas (LP o natural) que te suministran en casa. De esto dependerá el funcionamiento correcto e inmediato de tu producto. ¿Por qué? La mezcla de gas-aire llega al quemador a través de un tornillo hueco que presenta un orificio en su eje vertical de un cierto diámetro, llamado esprea; este varía de acuerdo al tipo de gas. Para el LP este orificio es menor, ya que este tipo de gas se suministra con una mayor presión en comparación con el natural. Si tu estufa está diseñada para trabajar con gas LP y se conecta a un suministro de gas natural, seguramente ocurrirá que la flama es muy pequeña y que tarda mucho en calentar los alimentos. Si esto te sucede, tendrás que pedir a un técnico especializado que haga el cambio de espreas (una por cada quemador, incluido el del comal y el del horno).

↘ ¿DÓNDE LA COLOCARÁS?

Antes de adquirir una nueva estufa o parrilla, selecciona el lugar en donde vas a colocarla y considera que la instalación de gas o eléctrica (según se requiera), debe tener una salida de humo y espacio libre. Por lo general, existen solo dos tamaños para las estufas de piso (clasificados por la dimensión de su frente): de 20 o 30 pulgadas (51 o 76 cm, aproximadamente). En parrillas eléctricas y a gas las dimensiones varían muchísimo.

↘ ¿TUS UTENSILIOS LE QUEDAN?

Verifica el tamaño de los utensilios de cocina que generalmente empleas para calentar los alimentos y cotéjalos con el tamaño de los quemadores del producto que selecciones. Ten en cuenta que el poder calorífico de la flama proveniente de los quemadores se aprovecha mejor si esta cubre la mayor área posible del utensilio que se ponga sobre ella.

↘ ESENCIAL: ¿NECESITAS UN HORNO?

Si no eres de los que utilizan el horno para cocinar algún pastel o el pavo de la cena de Navidad, posiblemente te convenga adquirir una parrilla. De otra forma, la alacena extra en la que muchas personas convierten el horno te puede salir muy cara y poco provechosa.

↘ EN ESTE Y TODOS LOS PRODUCTOS...

Verifica la cobertura y vigencia de la garantía del producto (si es que la ofrece) y cerciórate de que exista un centro de servicio cerca de tu casa.

GUÍA DE CAMPAMENTOS DE VERANO

DESTINO: VACACIÓN PROVECHOSA

Con el verano llega la "Hora 0". La decisión es impostergable: ¿qué actividad se puede planear para sobrellevar de la mejor manera el ocio de los más pequeños en el hogar? Una opción siempre en mente son los campamentos; elegir el adecuado puede redundar en una de las mejores experiencias que han tenido tus hijos en su vida. **Por Adriana Hernández**

Virgilio tenía seis años cuando participó en su primer campamento. La experiencia fue tan grata que este niño (después joven y adulto) se aficionó al campismo hasta convertirlo en un estilo de vida. Hoy, ocho décadas después, Virgilio L. Vergara dirige uno de los campamentos organizados con más antigüedad en nuestro país. El también presidente de la Asociación Mexicana de Campamentos AC, (AMC) está convencido de que esta actividad forma el carácter del menor, le enseña a vivir bien y a elegir un buen camino, lejos de los vicios y la automatización; además siembra amor y respeto por el medio ambiente. Afirma categórico: "Un niño no puede ser feliz si no ha ido por lo menos una vez a un campamento".

Los campamentos organizados buscan la recreación, es decir, la utilización positiva y creativa del tiempo libre en contacto y respeto con la naturaleza. Generalmente ofrecen instalaciones mínimas necesarias para la comodidad del campista, como dormitorios, baños, regaderas y área de cocina. Dentro de los campamentos organizados se cuentan los campamentos de verano, que tienen la particularidad de realizarse en los meses de julio y agosto. Generalmente están dirigidos a niños y jóvenes de entre siete y 18 años; su duración va de seis a 16 días. A diferencia de las vacaciones en familia o con amigos, en este tipo de campamentos hay un plan de actividades bien definido con objetivos muy claros, según el perfil de los participantes. Las actividades suelen empezar temprano y terminar en la noche; algunas tareas son mixtas y otras se dividen por género. En todos los campamentos de verano hay dormitorios exclusivos para niños y para niñas.

Las actividades en los campamentos organizados se dividen en:

Aventura: rappel, escalada, tirolesa, caminatas, bicicleta de montaña, contracorriente en el río, etcétera.

Deportivas: futbol, tiro al blanco, basquetbol, atletismo, tenis, etcétera.

Educación ambiental: siembra y cuidado de hortalizas, elaboración de

composta, piscicultura, conocimiento de árboles frutales, cuidado de los animales, talleres de ecología, etcétera.

Recreativas: juegos de jardín, de tierra, en agua y bajo techo; concursos, kermeses, porras, rallies y fogatas.

Expresión artística: teatro, pintura, manualidades, etcétera.

Formativas: visitas a lugares históricos, a minas, talleres de ciencia, excursiones culturales, convivencia con artesanos de la comunidad, etcétera.

Más que una forma de vacacionar

Para Armando Jiménez Martínez, licenciado en Psicología Educativa, todas las actividades de un campamento son un reto para el menor, una oportunidad de aprendizaje y de conocer a otros niños y crear lazos de amistad. Señala, en particular, que las actividades de aventura y deportivas fomentan la atención, la concentración, la autoconfianza, ayudan a reconocer y controlar el miedo, así como a desarrollar habilidades psicomotoras gruesas, como brincar, calcular las distancias, lanzar objetos, etcétera. Las recreativas y de expresión artística desarrollan el lenguaje, tanto verbal como corporal, la autoestima, la socialización, el liderazgo, la imaginación, además de habilidades psicomotoras finas como recortar figuras, hacer ciertos trazos, caminar siguiendo una línea y demás.

En cuanto a las actividades formativas y de educación ambiental, Jiménez juzga que fomentan el conocimiento, valoración, respeto y cuidado de la naturaleza, de las tradiciones y cultura locales; el menor amplía su visión del mundo al conocer otras realidades lo que favorece la empatía.

Por su parte, Roberto Elizarrarás, comisionado nacional de Relaciones de Scouts México, opina que el campismo es un excelente medio para formar el carácter del niño, fomentar su madurez e independencia con responsabilidad, inculcar valores y sembrar el respeto por el medio ambiente. Al salir de la zona de confort que significa la casa y la familia, el menor debe utilizar todas sus habilidades y desarrollar otras.

Un punto fundamental de los campamentos organizados es el contacto que el niño tiene, quizá por primera vez en su vida, con la naturaleza. Es una oportunidad inmejorable para descubrir la grandeza del medio ambiente, de valorarlo y aprender a respetarlo.

"Muchos niños, sobre todo los que viven en las ciudades, ven las cosas como productos terminados; es decir, toman leche, pero nunca han visto u olido una vaca; o no son conscientes del impacto en el medio ambiente de muchos de sus actos, como el 'simple' y cotidiano hecho de tirar basura, la cual termina contaminando los bosques y ríos", señala Pablo Casas-Alatriste, tesorero de la AMC y director general de Kim Camp.

En opinión de Virgilio L. Vergara, director general de Campamento Esperanza, un buen campamento debe ser educativo, formativo, recreativo y permitirle al menor estar en contacto con la naturaleza. Todo lo anterior depende del programa y del staff que lo ejecute. Las actividades deben planearse y desarrollarse siempre teniendo en cuenta las características de los campistas, por ejemplo, su edad o alguna situación en particular. La empresa encabezada por Vergara tiene una particularidad: organiza campamentos para niños con problemas de salud como asma o diabetes, así como con discapacidad física o mental; narra que en una ocasión los contrató una escuela que atendía a menores con problemas de audición; además de solicitar la ayuda de traductores del lenguaje de señas, algunos de los guías aprendieron señas básicas para estar en comunicación directa con los niños y todas las actividades se planearon de acuerdo con esta condición tan particular.

En efecto, la capacitación del personal que estará en contacto con los niños es vital para un campamento. De esta depende la seguridad del menor y su diversión. Los expertos recomiendan que se cuente con un guía por cada seis niños, cuando estos tengan entre seis y 12 años; uno por cada ocho adolescentes (12-18 años) y uno por cada diez jóvenes o adultos (19 años en adelante).

"Un niño no puede ser feliz si no ha ido al menos una vez a un campamento."

La seguridad es un aspecto que debe estar presente en todo momento y de forma global. Empieza con la información que los organizadores de campamentos dan a los clientes (escuelas, empresas y personas físicas), con respeto por las normas. "Por ejemplo, la puntualidad es

PIPIOL

Antigüedad: 47 años
Ubicación: Hacienda de Santa María Pipioltepec, en Valle de Bravo
Instalaciones: cuentan con una hacienda, un campamento de montaña y otro a orillas del lago. En la hacienda cada habitación cuenta con literas, armario, baño con agua caliente. En el campamento de montaña, ubicado en la región masahua, hay cabañas, un refugio con cocina, baños y regaderas. En Canoas hay cabañas a la orilla del lago.
Personal: jóvenes de 18 a 25 años, excampistas, que reciben capacitación en primeros auxilios, técnicas de campismo, creatividad, seguridad, pedagogía y cuidado emocional del niño, técnicas y métodos en actividades de aventura, entre otros rubros.
Fortalezas: más de 47 años de experiencia y diversidad de locaciones.
Organizaciones a las que pertenece y reconocimientos: socio fundador de la Asociación Mexicana de Campamentos (AMC), miembro de la International Camping Fellowship (ICF).

Foto Cortesía Pipiol

Contacto: *www.pipiol.com.mx*
Particularidades de sus campamentos de verano:
Las actividades varían según la localidad.

Campamento V1
2-16 de julio • Edades: 7 a 15 años

Campamento Jeep
18-30 de julio • Edades: 16-18 años

Campamento V2
18-30 de julio • Edades: 7-15 años

Campamento V3
1-13 de agosto • Edades: 7 a 15 años

Campamento V3A
1-7 de agosto • Edades: 7 a 15 años

Campamento V3B
7-13 de agosto • Edades: 7 a 15 años

Campamento MK
25-30 de julio • Edades: 4 a 6 años

Precios:
15 días: $31,970 • 13 días: $26,790
7 días: $13,395 • 6 días: $13,340

ECOCAMPAMENTO SHAMBALA AVENTURAS

"La mejor experiencia de la naturaleza en su vida"
Antigüedad: 14 años (en la actual sede)
Ubicación: a 15 minutos de Zitácuaro, Michoacán
Instalaciones: rancho ecológico de 11 hectáreas con 16 cabañas, con capacidad máxima de diez niños cada una, con baño completo, alberca con agua de manantial, salón de usos múltiples, teatro al aire libre, área de fogata, huerta, temazcal, arroyo, cascada, granja, cuevas y pared para rappel.
Personal: jóvenes egresados de la licenciatura en Pedagogía, Psicología y Comunicación educativa, quienes reciben capacitación en actividades recreativas, organización, excursiones, actividades de aventura, psicología infantil, ecología y valores, primeros auxilios.
Fortalezas: desarrollo de actividades no competitivas con un concepto psicopedagógico. La biodiversidad y belleza del lugar y un excelente clima todo el año.
Organizaciones a las que pertenece y reconocimientos: Miembro de la AMC. En 2009 recibió la Bandera de la Paz (ONG de la ONU) por sus 35 años de trabajo por la paz y los valores humanos.
Contacto:
www.campamentoshambala.com
Particularidades de sus campamentos de verano:
Shambala significa "paraíso" y originalmente es el nombre de un mítico reino oriental, cuya leyenda dice que los seres que lo habitan viven con sabiduría, en absoluta armonía con su medio ambiente, salud perfecta y felicidad plena.

Sus fundadores, además de montañistas, son activistas en pro del bienestar y de la paz mundial.

El campamento de verano tendrá una duración de ocho días y siete noches, del 16 al 23 de julio. El costo por persona es de $4,895.

KIN CAMP

Antigüedad: seis años
Ubicación e instalaciones: más de diez lugares en Morelos, Estado de México, Querétaro, Michoacán, Veracruz, Guanajuato y Nayarit
Bosque Aventura, en Valle de Bravo Es una cabaña muy grande con cuartos con baño privado. Tiene tirolesa, pared de escalada, alberca, tiro con arco y rifle.
Hacienda Santa Cruz, en Mazatepec, Morelos Cuenta con cabañas con literas, baños completos con agua caliente. Tiene tirolesa, pared de escalada y rappel, tiro con arco y rifle.
Personal: jóvenes de entre 18 y 25 años capacitados en psicopedagogía, primeros auxilios, RCP y manejo de crisis.
Fortalezas: más de 10 lugares diferentes a donde ir. La mejor combinación entre diversión y formación.
Organizaciones a las que pertenece y reconocimientos: Asociación Mexicana de Campamentos (AMC). Recibieron el distintivo M de Moderniza y fueron seleccionados como "Empresa sustentable" en New Ventures Mexico.
Contacto: *www.kincamp.com*
Particularidades de sus campamentos de verano:
En los campamentos de verano las actividades de aventura y deportivas se llevan a cabo en forma de clínica, es decir a los participantes se les enseñan los fundamentos de cada actividad, se realizan exámenes y pueden ir subiendo de nivel y ganar parches.

Verano Camping (100% español)
1 al 16 de julio 2011 · Bosque Aventura (Valle de Bravo) · $8,499

Summer (100% inglés)
17 al 23 de julio 2011 · Hacienda Santa Cruz, en Mazatepec, Morelos · $8,499

Campamento TDAH Kin e IT4M
18 al 23 de julio 2011
Rancho Vazare · $7,900

Summer camp by Kin & Poupee
24 al 30 de julio 2011
Valle de Bravo · $8,400

Summer camp by Kin & Poupee
31 de julio al 6 de agosto 2011
Valle de Bravo · $8,400

Pablo Casa-Alatriste, director general de Kim Camp, señala que por primera vez realizarán, junto con IT4M, el Campamento TDAH, para niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Un público que no tiene la posibilidad de ir de campamento. En vez de las clínicas deportivas desarrollarán actividades artísticas. Tendrán dos grandes programas, uno para niños con hiperactividad y otro para menores con déficit de atención; trabajaron en el desarrollo de las actividades durante 10 meses. El staff tradicional se reforzará con especialista de la salud como psicólogos y neurólogos.

Foto Cortesía Kin Camp

un aspecto importante, quien no llegue a tiempo a la hora acordada de salida, tendrá que llevar a su hijo hasta las instalaciones del campamento, porque yo no permitiré que el camión se detenga en la carretera para que suba alguna persona, pues esto pone en riesgo al resto de la gente", señala Vergara.

La mayoría de los campamentos de verano aceptan niños de siete años de edad en adelante, porque ya no dependen tanto de los papás, aunque hay empresas que organizan grupos con niños desde los cuatro años de edad. El psicólogo Armando Jiménez explica que el desapego en el menor inicia en la etapa preescolar y se refuerza en la primaria, cuando pasa más tiempo lejos de casa. En su opinión, enviar a niños menores de siete años a un campamento, lejos de fomentar su independencia y fortalecer su confianza, podría generar estrés al sacarlos de su zona de confort y seguridad que es la casa y la familia.

En principio, todos los niños son candidatos para acudir a un campamento organizado, incluso aquellos que tengan enfermedades como asma o diabetes. En estos casos es importante que los papás informen a los organizadores sobre el padecimiento del menor y los cuidados que requiere. Conviene hablar directamente con la persona que será guía del menor en el campamento; si ese contacto directo no es posible, es necesario pedirle al niño que corrobore con su guía que ella o él conocen su situación. Cabe mencionar que algunas empresas no admiten a niños con alguna enfermedad, discapacidad física o mental y otras como Campamento Esperanza y Tlachtli Camp lo consideran una de sus fortalezas.

¿Cómo elegir?

En Estados Unidos hay 10 mil campamentos organizados; en Canadá, 5 mil; en Japón 4 mil y en México cerca de 100. Aunque son pocos, si se considera ➡

¿QUÉ LLEVAR A UN CAMPAMENTO?

Aquí te presentamos una lista de los objetos que necesitarás en tu campamento. Cabe aclarar que cada empresa entrega una lista a sus clientes y lo mejor es apegarse a ella.

- Bolsa de dormir (sleeping) o una cobija gruesa
- Sábana de cajón para cubrir tu colchón
- Una funda para tu almohada
- Ropa cómoda para los días que dure el campamento (dos cambios diarios)
- Gorra para cubrirte del sol y crema bloqueadora solar

CAMPAMENTO ESPERANZA

"Más que un campamento. Una aventura de vida".
Antigüedad: 39 años
Ubicación: La Caridad Cuaxonacayo (lugar donde se dan los hongos), municipio de San Felipe Ixtacuixtla de Mariano Matamoros (lugar de sal molida), en Tlaxcala.
Instalaciones: el campamento tiene una extensión de 37 hectáreas, cuenta con cuatro cabañas para 30 personas y dos cabañas para seis personas. Hay agua caliente, literas, regaderas y tarjas. No tienen luz. Se acaba la actividad cuando el sol se oculta. Salón de usos múltiples/comedor: para 200 personas.
Sedes alternas: también ofrece campamentos en otros estados: Puebla, Estado de México, Veracruz, Michoacán, Hidalgo, Morelos, San Luis Potosí, Chihuahua; en estos lugares tiene convenio con otros prestadores de servicios que fueron evaluados previamente por los directivos de Campamento Esperanza. En estos casos y dependiendo de la sede, los participantes se alojan en: tiendas de campaña (proporcionadas por el campamento), regaderas y sanitarios (en ocasiones son ecológicos), cabañas rústicas o habitaciones de hoteles rústicos.
Personal: egresados o estudiantes de la Escuela Superior de Educación Física, de Pedagogía, Psicología y Biología; la mayoría ha sido campista. Todos pasan por un proceso de capacitación que dura cerca de seis meses, en el que aprenden cabuyería (uso de cuerdas), liderazgo, trabajo en equipo y a contar ¡siempre!, entre otras habilidades.
Fortalezas: experiencia de casi 40 años en el mercado. Sus clientes principales son escuelas y empresas. Han trabajado con niños con problemas respiratorios, diabéticos, con discapacidad motora, auditivas y personas de la tercera edad.
Organizaciones a las que pertenece y reconocimientos: miembro fundador de la Asociación Mexicana de Campamentos (AMC), de la International Camping Fellowship (ICF) o Asociación Internacional de Campismo y de México Sagaz.
Contacto:
www.campamentoesperanza.org
Particularidades de sus campamentos de verano:
como una de las políticas de esta empresa es planear y desarrollar las actividades según las necesidades e intereses de cada grupo, las actividades y el costo de los campamentos de verano cambian según el servicio que se le otorgue al cliente. Los campamentos de verano generalmente duran 15 días. Aunque Campamentos Esperanza trabaja principalmente con escuelas y empresas (tanto privadas como públicas), es posible que personas físicas contraten sus servicios, en este caso los requisitos son: reunir un grupo mínimo de 30 personas (incluso de diferentes edades; la empresa se compromete a desarrollar actividades de acuerdo con la edad y otras donde convivan todos), contratar el servicio con un mes mínimo de anticipación y que el campamento dure mínimo tres días, aunque lo ideal son cinco días. Ofrecen facilidades de pago (20% al contratar el servicio, 60% ocho días antes de la fecha del campamento y 20% el día de la salida).

Foto Cortesía Campamento Esperanza

- Tres pares de tenis (cómodos para caminar y mojar), sandalias para baño
- Para el aseo personal: toalla, cepillo de dientes, pasta dental, peine
- Traje de baño o de preferencia camiseta y short para nadar
- Chamarra gruesa o un buen suéter
- Manga o impermeable
- Un paliacate en colores vivos
- Cantimplora con tapa (que puedas portar)
- Linterna con pilas de repuesto (con una cuerda para colgarse)
- Una bolsa grande de plástico para almacenar tu ropa sucia

¿QUÉ NO DEBES LLEVAR A TU CAMPAMENTO?

- Ropa nueva • Reloj
- Aparatos electrónicos
- Joyería • Cámaras
- Celulares • Dinero
- Instrumentos punzocortantes

el tamaño y biodiversidad del país, su oferta es variada e interesante. Solo 20 de este centenar pertenece a la AMC.

A los papás interesados en elegir un campamento de verano para sus hijos, Pablo Casas-Alatriste, tesorero de la AMC, recomienda investigar:

¿Quiénes conforman el staff? "El capital humano es lo principal de un campamento. Pueden preguntar: ¿cómo se hace el reclutamiento, qué estudios formales tienen, qué edad tienen, qué capacitación reciben, qué antigüedad tienen en la empresa?".

¿Qué institución los respalda? "Que pertenezcan a la AMC, al SIC o a otro organismo es una señal de que es una empresa seria y no un campamento armado al vapor, como hay muchos sobre todo en el verano".

¿Qué actividades realizarán? Mientras más detalles conozcan, mejor.

¿Con qué tipo de instalaciones cuenta el lugar?

¿Tienen médicos o paramédicos?

¿Cuáles son las características del seguro de gastos médicos contra accidentes? "Si los dirigentes u organizadores del campamento desconocen esta información a detalle o titubean, es mejor buscar otra opción", asevera Casas-Alatriste.

En la mayoría de los casos el precio de los campamentos de verano incluye: alojamiento, alimentación, equipo de animadores, programa de actividades, material de trabajo y transporte. Todos los campamentos que estamos a punto se señalar cuentan con servicios médicos las 24 horas,(médicos o paramédicos) y un seguro de gastos médicos, que varía de una empresa a otra. Conviene verificar con cada empresa si el costo señalado incluye el pago del IVA.

Para contratar un campamento de verano, como para cualquier otra compra, es conveniente aplicar los principios del consumo inteligente. Como siempre, la información es fundamental para poder elegir al proveedor que más convenga, según el servicio y su costo. Estás listo para revisar la información de los campamentos de verano que seleccionamos en los recuadros. Su reputación y experiencia los avalan y pueden ser una magnífica manera de adentrarse en este maravilloso mundo. Feliz verano.

VALLEVERDE

Antigüedad: 24 años

Ubicación e instalaciones: cuentan con tres sedes...

Valle de Bravo Es una propiedad de más de 11 hectáreas. Hay cabañas con baños y tapanco para 14 personas.

El Oro, en el Estado de México Hacienda de finales del siglo XVII, con un agradable bosque, huerto, y amplias áreas deportivas. Tiene capacidad para 120 personas.

La casa de Ticumán (Morelos) Las habitaciones cuentan con literas y baño. Hay un gran comedor, salón de usos múltiples y terrazas, alberca, canchas de tenis, futbol, volibol y basquetbol.

Personal: "jóvenes responsables, entusiastas y con sincero deseo de contribuir en la formación de otros". La mayoría (70%) son exacampantes y 96% permanecen en Valle Verde durante más de tres años consecutivos. Los coordinadores tienen por lo menos cinco años de experiencia en los campamentos.

Fortalezas: diversas sedes. Diversas fechas de los campamentos.

Organizaciones a las que pertenece y reconocimientos: Asociación Mexicana de Campamentos (AMC) y la International Camping Fellowship (ICF).

Contacto: *www.valleverde.com.mx*

Particularidades de sus campamentos de verano:

Verano 1 Mega · 15 días
9 al 23 de julio • Valle de Bravo
Edades: 6-14 años • $16,400

Verano 2 Base · 9 días
23 al 31 de julio • Valle de Bravo
Edades: 6-14 años • $9,700

Verano 3 Base · 8 días
31 de julio al 7 de agosto • V. de Bravo
Edades: 6-14 años • $8,700

Verano 4 Base · 8 días
7-14 de agosto • Valle de Bravo
Edades: 6 a 14 años • $8,700

Verano 5 Base · 7 días ·
14-20 de agosto • Valle de Bravo
Edades: 6-14 años • $7,700

Verano 6 Pro · 6 días
3-8 de julio • Ticumán
Edades: 14-17 años • $6,900

Verano 7 Pro · 6 días
8-13 de julio • Ticumán
Edades: 14-17 años • $6,900

Verano 8 Nova · 6 días
13-18 de julio • Ticumán
Edades: 6-12 años • $6,900

Verano 9 Nova · 6 días
18-23 de julio • Ticumán
Edades: 6-12 años • $6,900

Verano 10 Inglés · 8 días
23-30 de julio • Ticumán
Edades: 6-12 años • $9,200

↘ MÁS OPCIONES EN CORTO

Quinta Camp
Se encuentra en el municipio de Armadillo de los Infantes, San Luis Potosí, a 45 kilómetros de distancia de la capital del estado. El campamento está construido en un hermoso bosque de encinos. Cuenta con 15 cabañas, cada una con ocho camas, clóset, estancia y baño. También dispone de una cabaña de usos múltiples con capacidad para 350 personas. Hay un lago.
quintacamp.com

Healthy Camp 4 kids (Rancho Vazare)
Se trata de un campamento para menores con sobrepeso, malos hábitos alimenticios y poca actividad física. Su objetivo: que los niños adopten un estilo de vida saludable. El programa incluye deportes y acondicionamiento físico, actividades físicas al aire libre y arte culinario. Se realizará del 15 al 21 de agosto. El costo por persona es de $7,900.
ranchovazare.com/camp

Otinapa Sierra Camps
Ubicado en Durango, cuenta con cabañas, vagones de tren equipados como dormitorios y área para acampar con todo el equipo necesario. Particularidades: un muro artificial de escalada y rappel, corrales para actividades de granja, áreas para actividades de cultivo y reforestación, área médica, fogatero, salón de usos múltiples y sala de cine.
otinapasierracamps.com.mx

TLACHTLI CAMPAMENTO

Antigüedad: 15 años
Ubicación: en la Sierra de Álvarez, San Luis Potosí, dentro de un área natural protegida a casi 2800 metros sobre el nivel del mar. Carretera 70 Río Verde–SLP (libre) km 224+3, en el municipio de Zaragoza. A 42 kilómetros de la ciudad de SLP.
Instalaciones: cinco cabañas dormitorios (con baño cada una) con capacidad para 100 adultos y 120 niños, cabañas diseñadas específicamente para nivel preescolar, cocina-comedor, salón de usos múltiples, sanitarios comunes, área para acampar para 300 personas, explanada de usos múltiples. No hay luz eléctrica. Hay pared para escalada en roca seminatural, dos paredes naturales para rappel (3 niveles diferentes), tres paredes naturales para escalada en roca, circuito para ciclismo de montaña, circuito para trote y caminata, ocho cuevas con diferente dificultad, tirolesa (cable), auditorio para fogata al aire libre y espacio con chimenea bajo techo, área para trabajos manuales y capilla.
Personal: jóvenes con amplia experiencia en campamentos y altamente capacitados.
Fortalezas: el personal, la diversidad de actividades. Atienden a personas con discapacidad. Se pone el acento en la educación para la cultura del ocio, con lo cual "se colabora en el desarrollo integral (de los campistas) a través del conocimiento de sí mismos, como base para la transformación de su sociedad".
Contacto:
www.tlachtlicampamento.com
Particularidades de sus campamentos de verano:
El campamento de verano para niños y jóvenes (de seis a 18 años) se realizará del 11 al 16 de julio. El costo por persona es de $2,750

Foto Cortesía Tlachtli Campamento

WATUSI WATOTO

Safari Camp. El campamento de Áfricam Safari
Antigüedad: 15 años
Ubicación: Zoológico Africam Safari (Puebla, Puebla)
Instalaciones: el campamento está dentro del zoológico, el cual tiene un área de 310 Ha. Cuentan con: tiendas tipo cabañas con capacidad para 24 personas, literas con colchón, comedor, cocina, baños y regaderas; enfermería. Tirolesa y rappel (60 metros), áreas verdes, capilla y estacionamiento.
Personal: los consejeros o washauris son jóvenes universitarios bilingües (español-inglés) mayores de 21 años, todos deben tomar un curso de un mes para ser instructores de campamento que incluye capacitación en primeros auxilios, actitud, aptitudes de servicio y convivencia.
Organizaciones a las que pertenece y reconocimientos: pertenecen a la AMC.
Contacto: *www.watusiwatoto.com*
Particularidades de sus campamentos de verano:
Campamento bilingüe niños y jóvenes de cuatro a 16 años de edad. Se organizan en tribus, cada una formada por 10 niños; pueden visitar albergues de diferentes especies, la veterinaria del zoológico, el área de cocina, donde preparan los alimentos para los animales y hacer un tour en Africam Safari. *Watusi Watoto* significa "niño guerreo, valiente y audaz" en dialecto africano Suahili.

Verano 1ra. Sesión · 9 al 16 de julio
8 días, 7 noches • $5,500
Verano 2da. Sesión · 17 al 30 de julio
14 días, 13 noches • $9,900
Verano 3ra. Sesión · 31 de julio al 6 de agosto · 7 días, 6 noches • $5,500
Verano 4ta. Sesión · 7 al 13 de agosto
7 días, 6 noches • $5,500
Verano 5ta. Sesión · 14 al 20 de agosto
7 días, 6 noches • $5,500

Foto Cortesía Watusi Watoto

Fechas de caducidad y consumo preferente

ALIMENTOS CON LÍMITES

La leche convertida en yogur rancio y un queso lleno de hongos aterciopelados son pruebas comunes de que los alimentos, tarde o temprano, caducan. Aquí, las reveladoras razones por las que tienes que hacerle caso a las fechas de caducidad. **Por Sergio Heisinger**

La descomposición de los alimentos –la transformación de la materia orgánica en una forma más simple– siempre llamó la atención de los antiguos curiosos que se preguntaban cómo ocurrían esos cambios, ese proceso, por ejemplo, que recorre una fruta podrida hasta fusionarse con la tierra.

Se creyó durante mucho tiempo que los agentes enigmáticos de la descomposición aparecían por generación espontánea. Uno de los casos más notables fue el experimento del médico italiano Francesco Redi, en la segunda mitad del siglo XVII, quien descubrió, al colocar trozos de carne en frascos –uno con tapa, otro con una malla y un tercero totalmente abierto– que las larvas que aparecían en la carne putrefacta provenían en realidad de los huevecillos que depositaban las moscas que podían entrar y salir de los frascos destapados... Aunque en el frasco tapado igual se pudría la carne. A la explicación le faltaban siglos para perfeccionarse.

Poco tiempo después, un comerciante holandés apasionado de los microscopios comenzó a observar con detalle ese intrigante cosmos para investigar posibles formas de vida. Descubrió unos "animalillos", los que conocemos hoy como bacterias, entre otros microorganismos. Se dice que este comerciante, Anton van Leeuwenhoek, examinó agua estancada, pimienta, vinagre y hasta saliva. Comprobó la existencia de los seres microbianos gracias a sus microscopios, más parecidos en realidad a unas lupas. Aun sin ser propiamente un científico, comunicó la existencia de sus descubrimientos a la Royal Society de Londres y sus publicaciones empezaron a generar controversia, pues a todo el mundo parecía entonces gustarle más la idea de que los bichos surgían de la nada o por obra de Dios.

Antes de los trabajos del gran descubridor de bacterias patógenas, Robert Koch, otro paso fundamental en materia de microbiología lo dio el inventor del proceso de pasteurización, Louis Pasteur, quien vino a poner las cosas en orden desechando de una buena vez la idea de la generación espontánea. El proceso

de pasteurización, uno de los más importantes hoy en día para la conservación de los alimentos, no es otra cosa que un tratamiento térmico suave que consigue la eliminación de microorganismos patógenos, o causantes de enfermedades –como las bacterias, protozoarios, levaduras y hongos. Obtiene una prolongación moderada de la vida útil a cambio de una buena conservación del valor nutritivo y del sabor, olor, textura o color de los alimentos.

Una simple fecha de caducidad en tus productos favoritos ha implicado siglos de inmersión en el mundo microbiano.

Entre lo descompuesto y lo no adecuado

Lo anterior es solo el principio del porqué los empaques de los alimentos deben tener claramente señalada su fecha de caducidad. Esta suele utilizarse en el etiquetado de productos que se descomponen con mayor rapidez, como los cárnicos y los lácteos. El producto no debe consumirse una vez pasada la fecha, pues el ataque microbiológico y las acciones propias de la descomposición representan un serio riesgo a la salud. La Norma Oficial Mexicana para el etiquetado de alimentos y bebidas (NOM-051-SCFI/SSA 1-2010) establece que la fecha de caducidad es la

BACTERIAS DONDEQUIERA, BUENAS Y MALAS

Hay que hacerse a la idea de que en términos de colonización o conquista de territorios, las bacterias son igual y tal vez superiores a los seres humanos: estos seres ubicuos ya ocuparon el mar, el aire, la tierra, incluso el subsuelo o los glaciares. Y lo hicieron antes que el hombre. Además se pueden reproducir asexualmente, como si hicieran un clon de sí mismas en cuestión de minutos y llegan a una fase de pavoroso crecimiento exponencial.

Pero no todas son nocivas. Algunas viven en multitudes dentro de nuestro organismo, cosa que nos conviene, como ocurre con los aliados lactobacilos que ayudan a la digestión convirtiendo la lactosa en ácido láctico, además de mantener a raya a otras bacterias dañinas. Por otra parte, sin algunas bacterias, mohos, levaduras u otros organismos de la descomposición, nos perderíamos de deliciosas alimentos y bebidas que provienen de la fermentación, como los quesos, yogurt, panes, vinagres, vinos o cervezas. Eso por el lado de las bacterias, digamos, buenas; en el otro bando encontramos algunas bacterias que resultan dañinas al estar en los alimentos descompuestos:

• **El *staphylococcus aureus*** puede aparecer en embutidos, carnes, pescados y lácteos descompuestos. Esta bacteria es causante de infecciones gastrointestinales, cuyos síntomas (fiebres, náuseas, diarreas y vómitos, entre otros) se presentan alrededor de seis horas después de haberla ingerido.

• **La *salmonella typhi*** es una de las bacterias comunes en la carne de ave echada a perder. También puede aparecer en los huevos. Los síntomas pueden presentarse en forma de trastornos del aparato digestivo, cefaleas, fiebre y laringitis.

• **La bacteria *campylobacter jejuni*** puede encontrarse en aves, carnes de res, cerdo, cordero, pollo, mariscos y leche no pasteurizada. Algunos síntomas son fiebre, diarrea, vómitos y dolor de estómago.

• **El bacilo *clostridium botulinum*** aparece en alimentos enlatados como pescados o conservas echados a perder. Este microorganismo causa la enfermedad mortal del botulismo, que se manifiesta en unas horas o hasta una semana después de haberse ingerido. Algunos de los síntomas: debilidad muscular, vómito, trastorno de la visión y tetraplejia.

• **La *listeria monocytogenes*** puede aparecer en lácteos, carne y vísceras de animales e incluso ensaladas. Esta bacteria puede aparecer tanto por una mala higiene como por haber expirado la fecha de caducidad. Los síntomas pueden ser fiebre, cefaleas, meningitis e incluso abortos.

"fecha límite en que se considera que las características sanitarias y de calidad que debe reunir un producto preenvasado, almacenado en las condiciones sugeridas por el responsable del producto, se reducen o eliminan de tal manera que después de esta fecha no debe comercializarse ni consumirse".

Otro tipo de alimentos, los que suelen colocarse en la alacena o la despensa –como cereales, galletas o conservas–, se deben etiquetar con la famosa fecha de consumo preferente, la cual indica que el producto a partir de esa fecha empieza a perder las propiedades organolépticas que presume, aunque si se consume después de la fecha no representa un riesgo a la salud. La Norma Oficial indica en este caso que la fecha de consumo preferente es la "fecha en que, bajo determinadas condiciones de almacenamiento, expira el periodo durante el cual el producto preenvasado es comercializable y mantiene las cualidades específicas que se le atribuyen tácita o explícitamente, pero después de la cual el producto preenvasado puede ser consumido".

Las NOM también señalan que el fabricante debe declarar en las etiquetas tanto la fecha de caducidad como la de consumo preferente, y debe indicar el día y mes para productos de una duración de hasta tres meses y el mes y el año para los de mayor duración. Asimismo, si el producto necesita condiciones específicas para su conservación, de la que depende su fecha de caducidad o consumo preferente, también deben declararse en la etiqueta, por ejemplo, "consérvese en congelación", "una vez abierto, manténgase en refrigeración".

Por otra parte, la NOM dicta que productos como la sal, azúcar, vinagre, confitería (cualquier cosa que consista en azúcares aromatizados y/o coloreados) y goma de mascar, no requieren llevar etiquetada la fecha de caducidad o de consumo preferente.

EL CONSUMIDOR ANTE LA FECHA ¿FATÍDICA?

Tienes en las manos un envase de leche que ha caducado ayer. ¿Enfermarás gravemente si la consumes? Para responder a estas cuestiones, entrevistamos a la doctora **Sara Valdés**, docente e investigadora de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán, de la UNAM, y autora de varios artículos sobre el tema de la conservación de alimentos.

¿Qué hay sobre la creencia de que las fechas de caducidad tienen, sobre todo, propósitos comerciales, que están allí para acelerar "el movimiento" del producto?
La fecha de caducidad es una fecha que establece la industria para garantizar que el producto tiene el 100% de la calidad (me refiero a calidad microbiológica, nutrimental y sensorial del producto). Sin embargo, bajo ningún motivo significa que al día siguiente, a los dos días o tres días, el producto esté echado a perder. No. Simple y sencillamente implica que ya no tiene toda la calidad.

¿Cómo se calculan las fechas de caducidad?
Mediante estudios sobre vida de anaquel. Se realizan "retando" al alimento. Yo lo reto a diferentes condiciones, a diferentes temperaturas, con oxígeno. Si es un producto que tiene mucha grasa, lo reto con oxígeno, con luz, con temperatura, para ver cómo se comporta. Porque no es lo mismo una bolsa de cacahuates en la Ciudad de México, que tiene una temperatura promedio de 20°C, a ese producto en Monterrey. El producto tendrá un comportamiento totalmente diferente porque la temperatura afecta al producto. Los estudios de vida de anaquel calculan: a "equis" condiciones, el producto promedio va a tener una vida útil de tres meses, seis meses, un año... lo que corresponda.

¿Cuáles son los productos con menos margen de protección? ¿Los jamones, la carne...?
Los productos que no han recibido tratamiento térmico alguno y no tienen una protección natural. Un huevo, por ejemplo, tiene un cascarón que lo aísla del medio ambiente. Un pedazo de carne o de

ENLATADOS VS. REFRIGERADOS

Un producto enlatado suele tener una vida considerablemente más larga que los productos refrigerados. Los alimentos enlatados pasan por temperaturas de entre 120 y 140°C para ser esterilizados. Luego se enfrían rápidamente para evitar que su sabor cambie demasiado y se pierdan muchos de sus nutrientes. Eso sí, una vez abiertos se echan a perder con la misma rapidez que cualquier producto cocido, por lo que debe consumirse en tres o cuatro días. Dentro de una lata, un alimento puede llegar a durar dos años o más.

TIEMPO DE ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS FRESCOS

Producto	Refrigerado	Congelado
Pollo, pavo y otras aves	1 a 2 días	entero: 1 año en piezas: 9 meses
Res, ternera, cerdo y cordero	3 a 5 días	4 a 12 meses
Carne molida de res o ave	1 a 2 días	3 a 4 meses
Interiores (hígado, lengua, sesos, riñón, corazón, tripas)	1 a 2 días	3 a 4 meses
Pescados	1 a 2 días	3 a 8 meses
Mariscos	1 a 2 días	3 a 12 meses
Jamón	7 días	1 a 2 meses
Tocino	7 días	1 mes
Huevos	3 a 5 sem.	–
Leche	3 a 4 días una vez abierta	–
Quesos	10 a 12 días	–
Mayonesa	2 meses (después de abierta)	–

Fuente Adaptado de *www.fsis.usda.gov/factsheets/food_product_dating/index.asp* y *www.fsis.usda.gov/factsheets Keep_Food_Safe_Food_Safety_Basics/index.asp*

pollo se va echar a perder mucho más rápido que un jamón, pues de alguna u otra manera, los embutidos tienen conservadores.

¿Cuáles son los productos de consumo cotidiano (leche, jamón, queso, huevo) que pueden tener mayor margen de vida útil, en relación con su fecha de caducidad?

Todo depende de las condiciones de manejo del producto. Todos los productos mencionados requieren de refrigeración. Los consumidores somos muy desobedientes. No cargamos en la cajuela del auto una caja con hielos, y transportamos los alimentos rompiendo la cadena de frío. A veces por un ratito, a veces por un lapso de tiempo largo... Veamos el caso de un jamón rebanado: lo rebanaron en el supermercado; se rompió la cadena de frío, se rompió el empaque, se rebanó la estructura y se expuso al ambiente del supermercado. Es un producto que está muchísimo más expuesto que una leche ultrapasteurizada, un queso o un jamón empacados al vacío.

Para productos como la carne o el pollo frescos se suele calcular una fecha aproximada de tres días...

Bueno, máximo una semana.

Pero por lo general se sugieren unos tres días. Entonces, ese lapso tiene que ver más con el manejo que con la "duración real".

Exacto. Quizás lo compré hoy y mañana está echado a perder por el manejo que yo le di.

En torno al riesgo de consumir algo echado a perder, ¿cuáles pueden ser los productos más peligrosos?

Si hablamos de un producto echado a perder por microbiología, hay una cosa muy importante: hay ciertas sustancias, en el caso de los cárnicos, que se llaman cadaverinas. Son compuestos nitrogenados por la hidrólisis de las proteínas. Huelen tan feo que usted no se lo va a comer. Pero junto a ellas se generan una serie de compuestos tóxicos que le van a provocar diarrea y, dependiendo del grado de descomposición, hasta la muerte. Por fortuna, la comida huele mal, y a no ser que en verdad uno tenga atrofiado el sentido del olfato, no se lo come, créame. Además, en la carne hay cambios de color y de textura. Al primer cambio detectado, mejor no la consumamos.

¿Qué puede recomendar a los consumidores para una mejor conservación de alimentos y evitar el desperdicio?

Compremos lo que vamos a comer. En ocasiones decimos: "¡es que está de oferta el jamón, voy a comprar un kilo!". Sí, pero la realidad es que no nos vamos a comer un kilo. De ser posible, recomiendo también que tengan una hielera portátil o bolsas de hielo para transportar los alimentos. Tratemos de cuidarlos, no dejarlos afuera del refrigerador. Existe un proceso en la industria que se llama "primeras entradas, primeras salidas". Hay que tratar de aplicarlo en casa. A veces ponemos las latas que acabamos de comprar en la primera fila de la alacena y los otros productos se van quedando. Tratar de que lo que se compró primero, se consuma primero.

Malestar o envenenamiento

¿Y por qué tendríamos que hacerle caso a todos esos datos en la etiqueta? Sin complicar tanto las cosas, podríamos hablar en primer lugar de la fermentación, un proceso enzimático anaerobio (que no necesita oxígeno) de descomposición que ocurre a los carbohidratos. La intoxicación por alimentos fermentados se verifica dentro del tracto digestivo a causa de la acción de las bacterias que al desarrollarse alteraron estos alimentos. La intoxicación por fermentación es un asunto sobre todo... gaseoso. Los agentes químicos que la provocan son el dióxido de carbono y los ácidos butírico, láctico, acético, fórmico, succínico, valérico, propanoico y una retahíla de otras sustancias. Este escuadrón tóxico, donde se incluye las bebidas fermentadas en mal estado, puede provocar malestares debido a la presión de los gases que liberan, por lo que el estómago y el intestino pueden llegar a inflamarse. Son síntomas comunes los eructos o flatulencias, además de las deposiciones anormales con olores fétidos, mal aliento, vómito y, en algunos casos, fiebre ligera.

Tenemos la putrefacción, por otro lado. Ocurre en alimentos a base de proteínas y consiste en la formación de compuestos nitrogenados y sulfurados malolientes por sí mismos, tales como sulfuros de hidrógeno, de metilo y etilo, además del cresol, fenol, indol, amoniaco y otras sustancias cuyos nombres nos ayudan a imaginar el mal olor que expelen, como la putrescina y la cadaverina.

Entre un alimento putrefacto y otro que solo perdió cualidades, está la diferencia entre la caducidad y el consumo preferente.

Las bacterias de la putrefacción suelen alojarse en el colon, el intestino delgado y el estómago. La intoxicación en este caso no es tanto una cuestión mecánica de inflamación estomacal –como en el caso de los alimentos fermentados, sino algo más "venenoso", que afecta también a los sistemas nervioso y sanguíneo. Los síntomas van desde insomnio, dolores de cabeza, erupciones en la piel y diarrea, hasta aterosclerosis, neurastenias, psicosis y epilepsias. Todo esto puede aparecer en cuestión de minutos o tardar varios días.

Como ves, hay buenas razones para respetar las fechas de caducidad que se presentan en las etiquetas de los alimentos.

¡SÉ UN EXPERTO

¡Verde serás! No, no se trata de que seas como Hulk, más bien, para que verdaderamente ap
qué dicen sus hojas sobre ellos, calcula cuántos años tienen y mucho más. **Por Nayarai Sá**

¿POR QUÉ SER TODO UN EXPERTO?

El 14 de julio es el Día del Árbol y qué mejor para celebrarlo que aprender algunos misterios de estos maravillosos seres. Así podrás presumir a tus amigos tu capacidad de observación. Por eso... ¡aplícate!

1 LO BÁSICO: ¿FRONDOSO O CONÍFERO?

Para saber si un árbol es frutal, floral o conífero, empieza por ver la copa del árbol, es decir, la parte superior de este.

FRONDOSO
(árboles frutales y florales)

Copa: pueden tener frutas, flores y hasta hojas de colores.
Hojas: son delgadas y planas. En las épocas de otoño e invierno se caen.

CONÍFERO
(árboles con conos y semillas)

Copa: la mayoría tiene conos o semillas y, solo algunos, frutas.
Hojas: estas parecen pequeñas agujas. Eso sí, todo el año están verdes.

5 LAS HOJAS TE DICEN MUCHO

Las hojas producen alimento para los árboles. Para saber de qué tipo son fíjate en su forma, agrupación y conexión. Así podrás decir a tus amigos: "Este árbol frutal tiene hojas anchas simples alternas".

FORMA

ANCHA
Son más comunes en los árboles frondosos.

AGUJA
Parecen palitos y puedes observarlas en los árboles de pino.

AGRUPAC

SIMPLE
Cada hoja tiene su propia ramita.

Fuentes Doctor Martin Ricker del departamento de botánica del Instituto de Biología de la UNAM · bosques-naturales.com · arborday.org · sfscience.com · arboles.org · urbanext .illinois.edu

ON SUMIDORES

O EN ÁRBOLES!

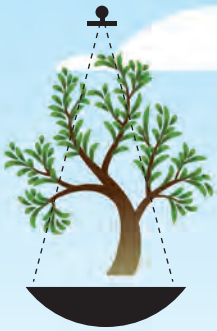
nte apantalles a tus amigos, aprende todo sobre los árboles: reconoce si son frutales o no,

rai Sánchez

2 CALCULA LA EDAD

La edad de un árbol se puede calcular por los anillos que se han formado en el interior del tronco. Los botánicos, especialistas en el estudio de plantas, cuentan con equipos especiales que les permiten extraer una parte del tronco y saber la edad.

3 PARA SABER SU PESO



El peso de la madera de un árbol se mide en gramos por centímetro cúbico. Pero para no complicarte, debes saber que una madera ligera flota en el agua mientras que una madera pesada se hunde. Un trozo de tronco duro, por ejemplo, será tan pesado como un puñado de arena y el de un tronco blando como una pluma de ave.

4 ¿QUÉ TAN GRANDE ES LA RAÍZ?

Para saber qué tan grande o pequeña es la raíz de un árbol, fíjate en la copa. En general, el tamaño de la copa es similar al tamaño de la raíz.

YA ERES TODO UN EXPERTO

Lleva contigo esta credencial que te acredita como especialista y protector de los árboles.

(TU FOTO)

ATMA
ASOCIACIÓN DE TRONCOS MI ARBOLITO

Acredita a

_____

como un experto y protector de árboles
(PONER COMO FIRMA LA RAÍZ DE UN ÁRBOL)
Firma del presidente

Gráfico Érika Argüello

UPACIÓN

COMPUESTA

Varias hojas, grandes o pequeñas, comparten la misma ramita.

ALTERNA

Aunque las hojas están en ambos lados de la rama, jamás coinciden.

CONEXIÓN

OPUESTA

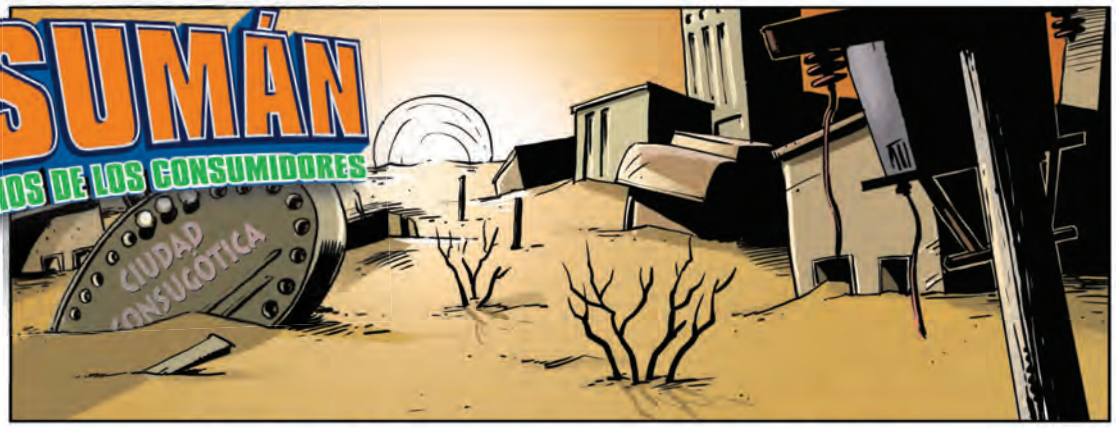
Las hojas de ambos lados de la rama coinciden unas con otras.

ACÍCULAS

Son las agujas o rugosas que pueden compartir el mismo nudo o ramita.

CONSUMÁN

DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES



HOY LES PRESENTAMOS:

¡CONSUMÁN CONTRA LA ESCASEZ DE AGUA!

NÚMERO

13

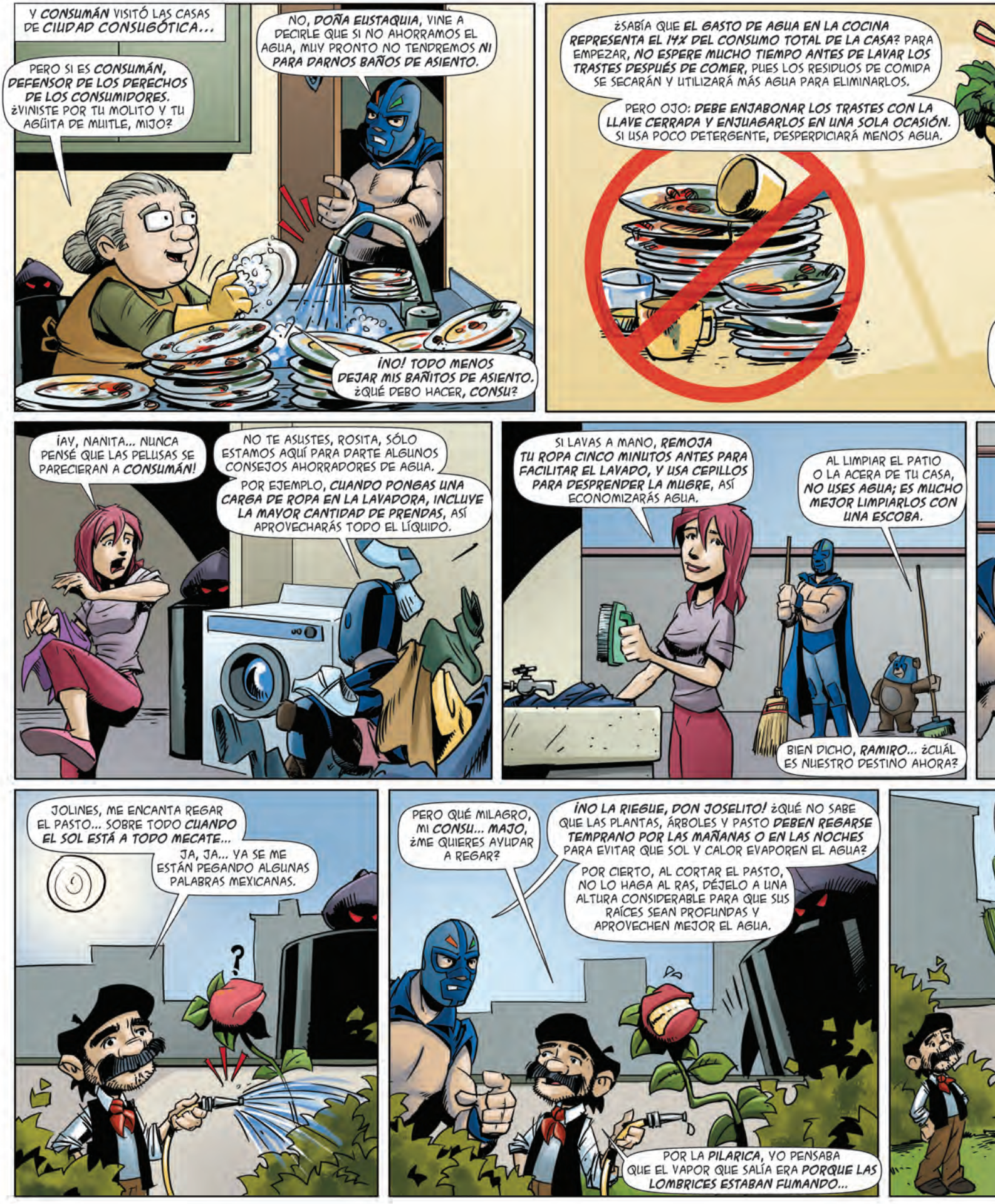
EDICIÓN DE COLECCIÓN

Guión: Mr. Ruiz
Dibujos: JC Chaparro

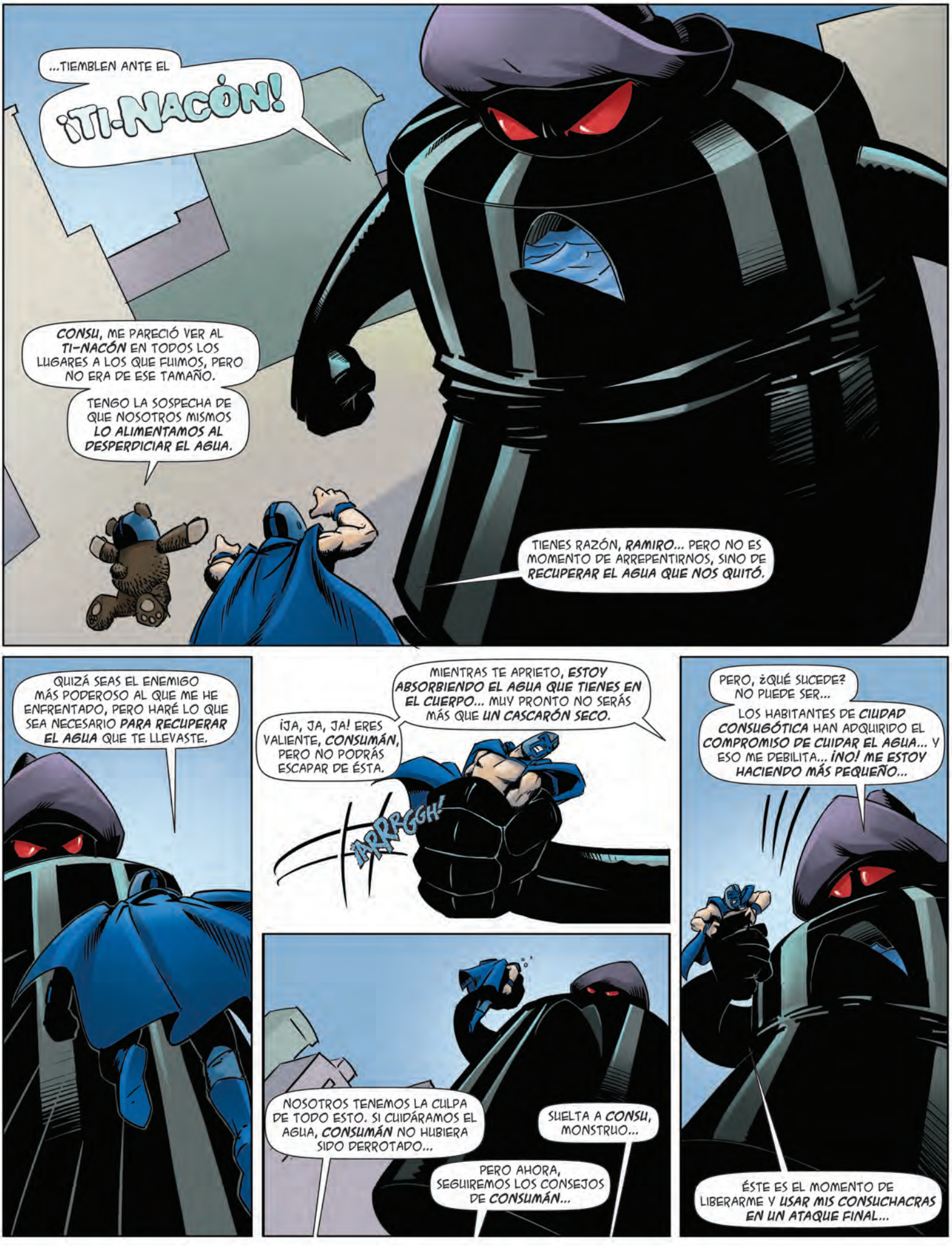
Busca el perfil de Consumán en

facebook

¡NOOOOOO!
¡QUÉ ALIVIO, TODO FUE UNA PESADILLA! PERO NO... ES MÁS QUE ESO. OTRA DE LAS HABILIDADES DE MIS CONSUCHACRAS ES ADVERTIRME, POR MEDIO DE LOS SUEÑOS, SUCESOS DEL FUTURO.
DEBO EVITAR QUE LOS CONSUCIUDADANOS SIGAN DESPERDICIANDO EL AGUA... DE LO CONTRARIO, ESTAMOS CONDENADOS SIN EL LÍQUIDO VITAL. DEBEMOS AHORRARLA, ESO ES PARTE DE NUESTRO CONSUMO SUSTENTABLE. Y SÉ DE ALGUIEN QUE PUEDE AYUDARME EN ESTA MISIÓN DE VIDA O MUERTE.
RAMIRO, TÚ TIENES TECNOLOGÍA DEL FUTURO PARA UBICAR EN QUÉ SITIO SE ESTÁ TIRANDO EL AGUA. ¿A DÓNDE IREMOS PRIMERO?
¡QUÉ EXTRAÑO!
MIS SENSORES ME INDICAN QUE HAY UN DESCONSIDERADO JUSTO EN EL BAÑO DE MI CASA.
¡CÓMO ERES INFAME, RAMIRO! ¿POR QUÉ DEJAS CORRER EL AGUA DE ESTA MANERA? ¿SABÍAS QUE MUCHAS REGADERAS GASTAN 10 LITROS POR MINUTO?
PERDÓNAME, CONSU... LO QUE PASA ES QUE ESTABA ESPERANDO A QUE SE CALENTARA EL AGUA, PERO DE PRONTO VINISTE, Y SE ME OLVIDÓ. ¡JI, JI!
MAL HECHO. MIENTRAS ESPERAS EL AGUA CALIENTE, UTILIZA UNA CUBETA PARA RECOLECTAR EL LÍQUIDO FRÍO, EL CUAL PODRÁS UTILIZAR PARA REGAR LAS PLANTAS O TRAPEAR. Y MIENTRAS TE ENJABONAS, CIERRA LA REGADERA.
TAMBIÉN TE RECOMIENDO QUE COMPRES UNA REGADERA AHORRADORA DE AGUA CON EL SELLO DE GRADO ECOLÓGICO, RECONOCIMIENTO QUE OTORGA LA COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA A AQUELLAS CUYO GASTO MÁXIMO ES DE 3.8 LITROS POR MINUTO. PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE AHORRO DE ESTE LÍQUIDO, PUEDES VISITAR LA PÁGINA WWW.PROTEGEELAGUA.GOB.MX.
Grado ecológico
AHORA SÍ, RAMIRO... ¿DÓNDE CONTINÚA NUESTRA CRUZADA PARA SALVAR EL PLANETA?


Y CONSUMÁN VISITÓ LAS CASAS DE CIUDAD CONSUGÓTICA...
PERO SI ES CONSUMÁN, DEFENSOR DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES. ¿VINISTE POR TU MOLITO Y TU AGÜITA DE MUITLE, MIJO?
NO, DOÑA EUSTAQUIA, VINE A DECIRLE QUE SI NO AHORRAMOS EL AGUA, MUY PRONTO NO TENDREMOS NI PARA DARNOS BAÑOS DE ASIENTO.
¡NO! TODO MENOS DEJAR MIS BAÑITOS DE ASIENTO. ¿QUÉ DEBO HACER, CONSU?
¿SABÍA QUE EL GASTO DE AGUA EN LA COCINA REPRESENTA EL 14% DEL CONSUMO TOTAL DE LA CASA? PARA EMPEZAR, NO ESPERE MUCHO TIEMPO ANTES DE LAVAR LOS TRASTES DESPUÉS DE COMER, PUES LOS RESIDUOS DE COMIDA SE SECARÁN Y UTILIZARÁ MÁS AGUA PARA ELIMINARLOS.
PERO OJO: DEBE ENJABONAR LOS TRASTES CON LA LLAVE CERRADA Y ENJUAGARLOS EN UNA SOLA OCASIÓN. SI USA POCO DETERGENTE, DESPERDICIARÁ MENOS AGUA.
¡AY, NANITA... NUNCA PENSÉ QUE LAS PELUSAS SE PARECIERAN A CONSUMÁN!
NO TE ASUSTES, ROSITA, SÓLO ESTAMOS AQUÍ PARA DARTE ALGUNOS CONSEJOS AHORRADORES DE AGUA.
POR EJEMPLO, CUANDO PONGAS UNA CARGA DE ROPA EN LA LAVADORA, INCLUYE LA MAYOR CANTIDAD DE PRENDAS, ASÍ APROVECHARÁS TODO EL LÍQUIDO.
SI LAVAS A MANO, REMOJA TU ROPA CINCO MINUTOS ANTES PARA FACILITAR EL LAVADO, Y USA CEPILLOS PARA DESPRENDER LA MUGRE, ASÍ ECONOMIZARÁS AGUA.
AL LIMPIAR EL PATIO O LA ACERA DE TU CASA, NO USES AGUA; ES MUCHO MEJOR LIMPIARLOS CON UNA ESCOBA.
BIEN DICHO, RAMIRO... ¿CUÁL ES NUESTRO DESTINO AHORA?
JOLINES, ME ENCANTA REGAR EL PASTO... SOBRE TODO CUANDO EL SOL ESTÁ A TODO MECATE...
JA, JA... YA SE ME ESTÁN PEGANDO ALGUNAS PALABRAS MEXICANAS.
?
¡AY!
PERO QUÉ MILAGRO, MI CONSU... MAJO, ¿ME QUIERES AYUDAR A REGAR?
¡NO LA RIEGUE, DON JOSELITO! ¿QUÉ NO SABE QUE LAS PLANTAS, ÁRBOLES Y PASTO DEBEN REGARSE TEMPRANO POR LAS MAÑANAS O EN LAS NOCHES PARA EVITAR QUE SOL Y CALOR EVAPOREN EL AGUA?
POR CIERTO, AL CORTAR EL PASTO, NO LO HAGA AL RAS, DÉJELO A UNA ALTURA CONSIDERABLE PARA QUE SUS RAÍCES SEAN PROFUNDAS Y APROVECHEN MEJOR EL AGUA.
POR LA PILARICA, YO PENSABA QUE EL VAPOR QUE SALÍA ERA PORQUE LAS LOMBRICES ESTABAN FUMANDO...

¿A QUE NO SE SABE ÉSTA, DOÑA EUSTAQUIA?
NO TIRE EL AGUA QUE QUEDA DESPUÉS DE COCER LAS VERDURAS, PUES ESTÁ ENRIQUECIDA CON VITAMINAS Y LA PUEDE APROVECHAR PARA HACER UNA SOPA O GUISADO, ASÍ COMO REGAR SUS PLANTAS UNA VEZ QUE SE HAYA ENFRIADO.
PARA LAVAR FRUTAS, VERDURAS, ARROZ, FRIJOLES O ALIMENTOS SIMILARES, OCUPE UN RECIPIENTE CON AGUA EN LUGAR DE HACERLO AL CHORRO DE LA LLAVE Y DEJAR CORRER EL LÍQUIDO, PUES ASÍ LA PUEDE REUTILIZAR, POR EJEMPLO,PARA REGAR LAS PLANTAS O ALGÚN ÁRBOL DE LA CALLE.
PARA DESCONGELAR LOS ALIMENTOS NO NECESITA AGUA, SIMPLEMENTE SACARLOS DEL CONGELADOR Y PASARLOS A LA PARTE INFERIOR DEL REFRIGERADOR UNA NOCHE ANTES DE UTILIZARLOS.
MUY BIEN, DOÑA EUSTAQUIA, CREO QUE USTED YA ENTENDIÓ LA IDEA DE AHORRAR EL AGUA. ADEMÁS, PUEDE ENCONTRAR INFORMACIÓN EN EL SITIO WWW.PROTEGEELAGUA.GOB.MX.
RAMIRO, ¿A DÓNDE DEBEMOS IR?
¡CIERREN ESA LLAVE DE INMEDIATO!
¿¡CONSUMÁN!?
CUANDO TE LAVES LOS DIENTES, DEBES UTILIZAR UN VASO CON AGUA; DE LO CONTRARIO SE DERROCHARÁN HASTA 24 LITROS SI DEJAS LA LLAVE ABIERTA.
POR OTRA PARTE, SI TE RASURAS, COLOCA UN RECIPIENTE PARA RECOLECTAR EL AGUA Y, CON ELLA, LIMPIAR EL RASTRILLO, Y NO BAJO EL CHORRO DE AGUA.
UNA PARTE VITAL DEL BAÑO DE NUESTROS HOGARES ES EL INODORO, EL CUAL PUEDE UTILIZAR 14 LITROS DE AGUA POR DESCARGA. LO MÁS RECOMENDABLE ES ADQUIRIR UNO QUE SEA AHORRADOR CON EL SELLO GRADO ECOLÓGICO, EL CUAL CONSUME MENOS DE CINCO LITROS POR DESCARGA.
SI POR EL MOMENTO NO PUEDES ADQUIRIR UNO, COLOCA UNA BOTELLA CON AGUA TAPADA DENTRO DE LA CAJA DEL INODORO, O RECOLECTA AGUA DE LLUVIA O DEL LAVADO DE ROPA PARA UTILIZARLA EN EL EXCUSADO.
YA RECORRIMOS CASI TODA CIUDAD CONSUGÓTICA, PERO AÚN FALTA UN SITIO QUE DEBEMOS VISITAR, CONSU... ¡LA CASA DE DON JOSELITO!
OTROS BUENOS CONSEJOS PARA AHORRAR AGUA, PERO MANTENER EN BUENAS CONDICIONES SU JARDÍN, ES COMPRAR ARBUSTOS Y CACTUS, PUES CONSUMEN LA MITAD DE AGUA QUE LAS PLANTAS COMUNES. OTRAS ESPECIES CON ESTAS CARACTERÍSTICAS SON EL JAZMÍN, LA BUGAMBILIA, EL TOMILLO Y LA SALVIA.
PARA JARDINES GRANDES, SE RECOMIENDA LA INSTALACIÓN DE UN SISTEMA DE RIEGO POR GOTEO, EL CUAL SUMINISTRA EL TIEMPO Y LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIOS.
¡¡¡CONSUMÁN, AUXILIO!!!
¿QUÉ ES ESTO? ¿QUIÉN ERES TÚ? ¿NO ERES ACASO EL TINACO QUE DESAPARECIÓ MISTERIOSAMENTE DESPUÉS DE QUE LE CAYÓ AGUA CONTAMINADA CON UNA MEZCLA RADIACTIVA DE ENREDADERA Y ESPONJAS?
NO SOY MÁS ESE TINACO, CONSUMÁN.. AHORA TENGO UNA MISIÓN: ¡QUEDARME CON EL AGUA DE LOS INCONSCIENTES CIUDADANOS DE ESTE LUGAR! CONOCE AL ENEMIGO QUE NO SÓLO ACABARÁ CONTIGO, SINO CON TODO EL MUNDO...


...TIEMBLEN ANTE EL
¡TI-NACÓN!
CONSU, ME PARECIÓ VER AL TI-NACÓN EN TODOS LOS LUGARES A LOS QUE FUIMOS, PERO NO ERA DE ESE TAMAÑO.
TENGO LA SOSPECHA DE QUE NOSOTROS MISMOS LO ALIMENTAMOS AL DESPERDICIAR EL AGUA.
TIENES RAZÓN, RAMIRO... PERO NO ES MOMENTO DE ARREPENTIRNOS, SINO DE RECUPERAR EL AGUA QUE NOS QUITÓ.
QUIZÁ SEAS EL ENEMIGO MÁS PODEROSO AL QUE ME HE ENFRENTADO, PERO HARÉ LO QUE SEA NECESARIO PARA RECUPERAR EL AGUA QUE TE LLEVASTE.
¡JA, JA, JA! ERES VALIENTE, CONSUMÁN, PERO NO PODRÁS ESCAPAR DE ÉSTA.
MIENTRAS TE APRIETO, ESTOY ABSORBIENDO EL AGUA QUE TIENES EN EL CUERPO... MUY PRONTO NO SERÁS MÁS QUE UN CASCARÓN SECO.
¡ARRRGGH!
NOSOTROS TENEMOS LA CULPA DE TODO ESTO. SI CUIDÁRAMOS EL AGUA, CONSUMÁN NO HUBIERA SIDO DERROTADO...
SUELTA A CONSU, MONSTRUO...
PERO AHORA, SEGUIREMOS LOS CONSEJOS DE CONSUMÁN...
PERO, ¿QUÉ SUCEDE? NO PUEDE SER...
LOS HABITANTES DE CIUDAD CONSUGÓTICA HAN ADQUIRIDO EL COMPROMISO DE CUIDAR EL AGUA... Y ESO ME DEBILITA... ¡NO! ME ESTOY HACIENDO MÁS PEQUEÑO...
ÉSTE ES EL MOMENTO DE LIBERARME Y USAR MIS CONSUCHACRAS EN UN ATAQUE FINAL...

Estos fueron los consejos de **Consumán** para ahorrar agua. Pero si tienes algún problema con algún proveedor que se niega a atender tu reclamación, no dudes en acudir a tu delegación **Profeco** más cercana, o llamar al **Teléfono del Consumidor**: **5568 8722** desde el DF y área metropolitana, o al **01 800 468 8722** larga distancia sin costo desde cualquier parte del país. Escribe a **asesoria@profeco.gob.mx** y visita **profeco.gob.mx** y **revistadelconsumidor.gob.mx**

PROFECO
CERCA DE TI

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Teléfono del Consumidor

telefonodelconsumidor.gob.mx

5568 8722 DF y zona metropolitana

01 800 468 8722 Larga distancia sin costo

LEVANTA UNA QUEJA

Si compras un producto o contratas un servicio y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en la operación comercial, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará qué documentos debes presentar y concertarán una cita.

PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una delegación **Profeco** para presentar una queja. Te ofrecemos conveniencia, puntualidad y atención, pues tu tiempo vale oro.

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES

¿Tienes la sospecha de que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos fácil y rápido en el Teléfono del Consumidor. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo la información que permita identificar al proveedor.

Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto con especialistas jurídicos.

Registro Público de Consumidores

La privacidad es tu derecho

Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones comerciales no deseadas.

9628 0000
(DF, Guadalajara y Monterrey)

01 800 962 8000
(resto del país)

¿No llega tu Revista?

Si tienes problemas con tu suscripción a la **Revista del Consumidor,** llama a los teléfonos:

5516 6612
5516 6939

Nuestro sitio institucional
profeco.gob.mx

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Qué productos y servicios pueden suponer un riesgo para los consumidores?

QUEJAS Y DENUNCIAS
Todo lo que tienes que saber para presentar una queja o denunciar a proveedores. ¿Cómo defender tus derechos como consumidor, aunque vivas fuera del país?

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

PROFECO MULTIPAGOS
Realiza pagos por internet de los bienes y servicios que ofrece **Profeco**, desde la comodidad de tu hogar u oficina.

BURÓ COMERCIAL
¿Qué empresas tienen quejas o procedimientos en su contra?

CONTRATOS DE ADHESIÓN EN LÍNEA
Revisa si ese contrato que vas a firmar está registrado ante **Profeco.** Además, si ofreces algún servicio y quieres registrar tu contrato de adhesión, puedes hacerlo aqui.

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Puedes descargar los resultados.

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES
Los consumidores se agrupan y usan su poder para lograr una relación equilibrada con sus proveedores de bienes y servicios.

EDUCACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES
Material imprescindible para ser un consumidor inteligente. Y si deseas ser parte de una organización de consumidores o formar una nueva, también te decimos cómo hacerlo.

QUIÉN ES QUIÉN en los precios
Utiliza la herramienta "Canasta inteligente" para comparar los costos de tu lista del súper.

En créditos a pagos fijos
Con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.

En el envío de dinero
Qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

SEMÁFORO
Una derivación del Quién es quién en donde te decimos en qué gasolineras sí te dan litros de a litro y con cuáles debes tener cuidado.

CONSUMIDORES TURISTAS
¡Nueva sección! Los principios del consumo inteligente al viajar.

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

revistadelconsumidor.gob.mx

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea,** donde todos los días subimos contenido de audio y video, así como publicaciones gratuitas descargables en PDF. A muy pocos clics de distancia, encontrarás:

REVISTA DEL CONSUMIDOR TV
Cápsulas de dos minutos en las que caben notas, reportajes y toda la actualidad en materia de consumo.

ESTUDIOS DE CALIDAD
Infórmate a fondo de qué producto te conviene con el archivo histórico de los análisis de calidad hechos por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

BLOG DEL CONSUMO INFORMADO
El enfoque más práctico y ágil: tips y notas breves sobre tus problemas relacionados con consumo en el día a día.

REVISTA DEL CONSUMIDOR PODCAST
Compilamos los reportajes sobre tendencias de consumo y tecnología que puedes escuchar desde nuestro sitio o descargar en iTunes.

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EXPRÉS
Porque la heroína de la casa también necesita refuerzos, realizamos este programa semanal femenino de cinco minutos conducido por Fernanda Tapia.

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Para los fanáticos del "Hágalo usted mismo", tenemos las mejores fórmulas para preparar los productos más necesarios.

NEWSLETTER
Suscríbete a nuestro Newsletter y recibirás información útil de la **Revista del Consumidor** y de Brújula de Compra cada semana.

Puedes estar en contacto con **Profeco** a través de sus redes sociales:

Búscanos en: **facebook.com/consumidorinteligente**

Apoya a Consumán en: **facebook.com/consuman**

Descubre la verdad en: **facebook.com/MitourbanoProfeco**

youtube.com/profecotv

Síguenos en: **twitter.com/profeco**

profeco.tumblr.com/

Te recomendamos visitar...

Estos sitios te ayudarán a prevenir y resolver problemas. Además, obtendrás información de primera calidad.

Ecovehículos
(ecovehiculos.gob.mx)
En esta página encontrarás valiosísima información comparativa sobre eficiencia energética de los autos que se encuentran en el mercado nacional.

Red de Alerta Rápida
(alertas.gob.mx)
Conoce de forma inmediata en la nueva Red de Alerta Rápida qué productos pueden poner en riesgo tu salud y la de tu familia.

Condusef
(condusef.gob.mx)
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros, que atiende las controversias relacionadas con productos y/o servicios de instituciones financieras. Más información en 5340 0999, en el DF y zona metropolitana, o en 01 800 999 8080, larga distancia sin costo.

Conamed
(conamed.gob.mx)
Si un médico o personal de salud no te da atención oportuna, lo hace de manera deficiente, o cometió errores en el tratamiento, debes acudir a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Llama al 5420 7019 en el DF y zona metropolitana, o al 01 800 711 0658, larga distancia sin costo desde el resto del país.

Cofepris
(cofepris.gob.mx)
La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios regula y verifica medicamentos, alimentos, suplementos alimenticios, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, productos de perfumería, aseo y tabaco, y plaguicidas. Llama al 01 800 033 5050 larga distancia sin costo desde cualquier lugar del país.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #450, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

EL TURNO DE → Sebastián, CONSUMIDOR

El artista plástico Enrique Carbajal, mejor conocido como Sebastián, no se anda para nada con medianías: así como crea esculturas monumentales (la Puerta de Chihuahua es de las más altas del mundo), es un coleccionista apasionado que no duda en comprar algo que le gusta. El encantador de la geometría nos habla sobre economía y arte.

¿En qué gastas sin miramientos?
Colecciono plumas. Es en lo que más gasto, es una locura. Son objetos pequeños, entonces puedo tener más en menor espacio. Pero tengo algunas padrísimas. También tengo obsesión por comprar pinceles. Por eso no me gusta ir a las tiendas de material para artistas, porque compro cosas innecesarias simplemente por emoción.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dado un proveedor?
La peor excusa es "no se puede", para lo que sea. En el mismo momento en que uno lo escucha ya se perdieron todas las expectativas. No hay lucha, no hay intención, no hay transformación, no hay nada. Es mejor decir "es muy difícil, pero lo vamos a lograr" o "no tenemos ese material, pero yo se lo consigo". Es cuestión del espíritu, y eso es fundamental para ir adelante.

¿Existe el producto perfecto?
Yo creo que no hay nada perfecto. Lo perfecto es la divinidad, el "no sé qué", lo cósmico. Todas las cosas son imperfectas, pero eso es parte de lo humano y del sentido que tiene la vida.

¿El cliente siempre tiene la razón?
No siempre. No estamos tan informados del producto, del medio, de la relación comercial en el costo, del valor de un objeto, y entonces creemos que nos están tomando el pelo. Sobre todo en el arte, hay cotizaciones muy altas y hay otras muy bajas. Es cuestión del sistema capitalista.

¿Cómo calificas al consumidor mexicano con la inevitable generalización?
Es extraordinario, tiene amor a la vida, tiene gusto por las cosas bonitas, le gusta el color, le gusta la felicidad, y eso es fundamental para consumir. Por algo existen los tianguis y hay una tradición maravillosa del intercambio, del trueque.

"El consumidor mexicano tiene amor a la vida, tiene gusto por las cosas bonitas, le gusta el color..."

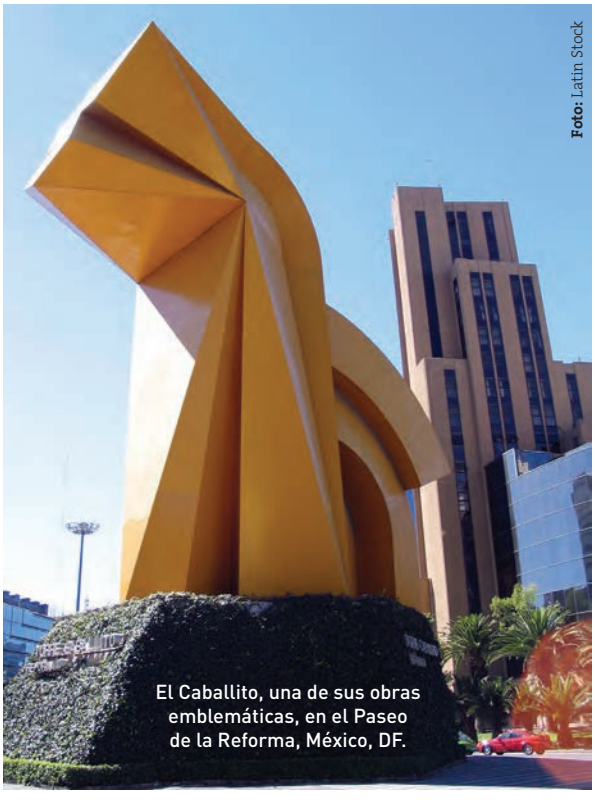


Foto: Latin Stock

El Caballito, una de sus obras emblemáticas, en el Paseo de la Reforma, México, DF.

¿Y a la hora de comprar arte?
Hace tiempo eran dos o tres coleccionistas y eso nos hacía un país sin la cultura de comprar arte y de provocar que los artistas produjeran. Pero actualmente sí existen muchos coleccionistas. Es lo que permite que los artistas vivan de algo.

¿Cómo se viven las crisis económicas en el mundo del arte?
Un artista que ya logró una estabilidad, que tiene una firma, ya no tiene problema con las crisis, porque la mayoría de los que tienen el poder adquisitivo prefieren comprarle obra y así conservar su inversión. Es una manera de no perder. El problema es de los artistas emergentes, porque nadie quiere arriesgar y comprarles, solo algún visionario. Ese es el problema, sobre todo en México, donde siempre estamos brincando de una crisis a otra: los artistas jóvenes tienen que luchar más fuerte para imponerse.

¿Tu consejo para que la crisis no pegue tan duro en los hogares mexicanos?
En momentos de crisis creo que la producción es una respuesta, en todos los terrenos, hacer existir cosas. Lo creo no desde el punto de vista económico, sino del espíritu humano, creativo y natural: seguir produciendo, estar vivo, tener ganas de la vida, echar atrás la depresión (no solo económica) y salir adelante. Eso salva la economía de un pueblo.

—Tamara de Anda

Antes de abrir tu cartera, compara... ¡y elije!

QUIÉN ES QUIÉN

El programa **Quién es quién** de **Profeco** te ofrece comparativos de proveedores de bienes y servicios de todo el país, para que elijas lo que más te conviene y ahorres. Estos son nuestros servicios:

1 Quién es quién en los precios

Los precios mínimos y máximos de productos como abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos. Además, en **profeco.gob.mx** encontrarás una herramienta en la que sabrás en qué establecimientos pagarás menos por tu lista del súper o por productos individuales.

2 Quién es quién en créditos a pagos fijos

¿Cuánto te cobran los establecimientos comerciales por tu crédito a pagos fijos en diversas ciudades del país?

3 Quién es quién en el envío de dinero de Estados Unidos a México

¿En dónde te dan más pesos por los dólares que te envían? ¿Quién te cobra menos comisiones?

4 Semáforo Profeco

También en **profeco.gob.mx** puedes ver el historial de la verificación de las gasolineras a nivel nacional desde 2005, para saber quién sí te da litros de a litro.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

No pongas en **riesgo tu salud** ni la de tu familia

Cuando uses plaguicidas en tu casa, ten en cuenta estas recomendaciones:

- Sigue las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Usa guantes cuando apliques el producto. Evita el contacto con la piel.
- Evita acercarlo a los ojos.
- Evita el contacto con la piel.
- Siempre lávate las manos con mucha agua una vez terminada la aplicación.
- Almacena los plaguicidas bajo llave, lejos de productos alimenticios, ropa o juguetes.

Recuerda que tu salud es lo más importante.

Un México sano es un México Fuerte.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Síguenos a través de Twitter (@COFEPRIS) y Facebook (Cofepris México Sitio-oficial). Visita las páginas web de:
www.salud.gob.mx
www.cofepris.gob.mx

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En la primera receta, modificamos la versión original del tabule para enriquecer su contenido vitamínico, por lo que se añadieron vegetales y semillas de girasol que le proporcionan una textura crocante y un sabor delicioso. Para complementar su aporte proteico, se agregaron también gajos de huevo cocido. El platillo se acompaña del tradicional pan árabe.

La segunda opción recuerda un poco la clásica preparación del *clam chowder*, típica de Estados Unidos. Para complementar su aporte nutrimental, se adicionaron queso y algunos otros vegetales. El acompañamiento ideal son unas cuantas rebanadas de baguette integral calientes para así enriquecer su contenido de fibra dietética y hacerlo aún más sabroso. ¡Buen provecho!

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

65 TABULE CON SEMILLAS DE GIRASOL

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:
Kilocalorías: 597. Proteínas: 26 g. Grasa: 28 g. Colesterol: 265 mg. Fibra dietética: 8 g.

INGREDIENTES (6 raciones):
- 250 g de trigo quebrado # 2 (para tabule)
- 6 tortillas de pan árabe (360 g), cortadas en cuartos
- 185 g de semillas de girasol
- 6 huevos (330 g), cocidos y cortados en gajos
- 2 jitomates (300 g) sin semilla y picados en cuadritos finos
- 1 pepino (260 g), rebanado con todo y cáscara
- 1 pimiento morrón rojo (150 g) picado finamente en cuadritos
- ½ pieza de cebolla finamente picada (120 g)
- 10 aceitunas (50 g), deshuesadas y finamente picadas
- 12 ramas de perejil (24 g), finamente picadas
- 12 ramitas de cebollín (4 g) picadas
- 12 hojitas de menta finamente picadas (4 g)
- Jugo de 2 limones (76 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml) o cualquier otro aceite de cocina
- Sal y pimienta en cantidad necesaria

De Arabia para el mundo

El tabule es uno de los platillos más representativos de la cocina árabe. Es una ensalada a base de grano de trigo que, una vez hidratado y suavizado, también se puede mezclar con ajo, hierbabuena y aceite de oliva.

PREPARACIÓN:
1. Coloca el trigo en un recipiente, añade agua caliente hasta que se cubra y un poco más, deja reposar para que se hidrate por espacio de 20 minutos a media hora hasta que se suavice. (Si absorbe toda el agua añade un poco más). Cuela y vierte sobre una ensaladera.
2. Añade el jitomate, la cebolla, cebollín, perejil, pimiento, aceitunas, menta y las semillas de girasol.
3. Sazona al gusto con el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite, revolviendo hasta que todos los ingredientes se integren.
4. Refrigera por lo menos durante una hora antes de servir.
5. Sirve el tabule y adórnalo al gusto con los gajos de huevo cocido y unas rebanadas de pepino.
6. Acompaña con el pan árabe horneado durante unos minutos.

Fotos Arturo Builtrón

66 ALMEJAS CALDOSAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:
Kilocalorías: 579 . Proteínas 27 g. Grasa: 25 g. Colesterol: 97 mg. Fibra dietética: 4 g.

INGREDIENTES (6 raciones):
- 300 g de almejas (sin concha)
- 2 ½ tazas de leche (625 ml)
- 180 g de queso rallado (manchego, gruyere o Oaxaca)
- 840 g de papas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 baguette integral mediana (270 g)
- 2 cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 1 pimiento verde, asado, pelado y en cuadritos (200 g)
- 3 tallos de apio en rebanadas sesgadas (150 g)
- 1 poro rebanado (125 g)
- ½ cebolla (120 g) finamente picada
- 3 cebollitas de cambray rebanadas con todo y tallo (45 g)
- 2 cucharadas de perejil (10 g), finamente picado
- 1 litro del caldo de pescado (o pollo)
- Vino blanco (75 ml) opcional
- 1 taza de media crema (250 g)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Salsa tabasco al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:
1. En una cacerola, calienta la mantequilla a fuego medio y acitrona la cebolla junto con el poro, el apio, la cebollita de cambray y el ajo. Añade el pimiento y sofríelo.
2. Agrega la harina, mezcla y cocina un minuto sin dejar de mover. Añade la leche, el vino, el caldo y las papas. Al soltar el hervor, salpimienta y deja al fuego hasta que la papa esté casi cocida.
3. Añade las almejas y la crema e integra todo muy bien, verifica la sazón. Cuando las papas estén bien cocidas, agrega unas cuantas gotas de salsa tabasco al gusto y ¡listo!
4. Sirve las almejas en un plato hondo, cubre con el queso rallado, espolvorea un poco de perejil y hornea hasta que gratine. Acompaña con la baguette rebanada y caliente.

Abrelatas para las almejas

Las almejas frescas tienen un costo bajo e inigualable sabor, pero rinden poco en la cocina: por cada kilo de almejas con su concha obtienes solo 50 g de almejas. Así que es mejor que las compres enlatadas.

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción ●

Suscripción nueva ●

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Giro inmediato ○ **Tarjeta de crédito** ○

Tarjetas afiliadas a Visa y Mastercard

Núm. de tarjeta: _____

Fecha de vencimiento _____

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor del importe de este título en los términos del contrato suscrito para el uso de esta tarjeta de crédito

FIRMA

Formas de pago

Correo: enviar este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: enviar este cupón con sus datos completos y las referencias de su tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llamar al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito **Visa** o **Mastercard.**

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibe a tiempo su revista, favor de llamar al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468